

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЖ В 5-6 КЛАССАХ

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучения Основам безопасности жизнедеятельности в основной школе является формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентации, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

Важнейшие личностные результаты:

- осознание важности здорового образа жизни;
 - соблюдение правил здорового образа жизни;
 - соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
- и способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
- и способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности.

Предметные результаты обучения:

- расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения;
 - использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;
 - расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно.
1. формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
 2. формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
 3. понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
 4. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
 5. понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
 6. формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
 7. формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
 8. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
 9. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
 10. знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
 11. умение оказать первую помощь пострадавшим;

12. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
13. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД).

Регулятивные УУД:

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Содержание учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

Основы безопасности личности, общества и государства

Основы комплексной безопасности (12 часов).

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности.

Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»

Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия.

Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора).

Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами.

Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила

безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений.

Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома.

Безопасность в нестандартных ситуациях.

Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей.

Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки.

Чистота в доме - залог здоровья.

Как обезопасить себя при выполнении домашних дел. Наводим в доме чистоту.

Практические работы:

1. Составление карты опасностей района. Путь от дома до школы.
2. Создание телефонного справочника важных номеров.
3. Составление плана квартиры с возможными источниками опасности.
4. Составление плана эвакуации из класса в случае пожара.
5. Составление плана по нахождению кранов в квартире, отключающих воду.
6. Составление списка опасных веществ, находящихся в квартире.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

(13 часов)

Безопасная дорога в школу и домой. Причины транспортных аварий. Безопасное поведение в транспортном средстве. Обязанности пешехода и пассажира.

Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях.

Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде.

Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна.

Правила поведения на игровой площадке. Качели и безопасность. Правила езды на велосипеде. Оказание первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Организм человека и его безопасность (5 часов)

Организм человека и его безопасность. За что отвечают системы органов. Чем человек отличается от животных. Почему нужно знать свой организм. Укрепляем нервную систему.

Тренируем сердце. Развиваем дыхательную систему. Питаемся правильно.

Основы здорового образа жизни (4 часа)

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни – индивидуальная глава поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

Содержание учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

Основы комплексной безопасности (18 часов)

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежная одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встречным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ (ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

Основы противодействия терроризму, экстремизму в РФ, 2 часа.

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи 5 часов.

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как убежаться от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеи и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожения и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Бедствие на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

Основы здорового образа жизни, 5 часов

Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника. Истоки традиционного отношения русского народа к употреблению алкоголя. «Мода» на курение среди молодёжи. Медицинские исследования о вреде курения на растущий организм. Самовоспитание: противодействие желанию закурить.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов	Практические занятия	Контрольные работы
1	Основы комплексной безопасности	12	6	1
	Инструктаж по ТБ в кабинете ОБЖ. Особенности города как среды обитания человека. Системы обеспечения безопасности города. Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире) Пожар.			

	Средства пожаротушения. Затопление квартиры. Электричество. Опасные вещества и продукты питания. Взрыв и обрушение дома. Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Опасность толпы. Собака бывает кусачей. Контрольная работа			
2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	13		1
	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Безопасное поведение пешеходов и пассажиров Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Железнодорожный транспорт. Авиационный транспорт. Психологические основы самозащиты. Правила поведения в школе - на занятиях и переменах Безопасное общение Помощь при травмах Действия при пожаре, во время эвакуации. Помощь пострадавшим Контрольная работа Правила поведения во дворе и игровой площадке Качели и безопасность Правила езды на велосипеде			
3	Организм человека и его безопасность	5		
	Почему нужно знать свой организм. Системы органов человека. Укрепляем нервную систему Тренируем сердце Развиваем дыхательную систему. Питаемся правильно			

4	Как вести здоровый образ жизни	4		1
	Основные понятия о здоровье и ЗОЖ Чистота – залог здоровья. Закаливание Двигательная активность. Вредные привычки и их влияние на здоровье Контрольная работа №3. Промежуточная аттестация			
Всего:		34	6	3

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

6 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов	Практические занятия	Контрольные работы
1	Основы комплексной безопасности	18	2	1
	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях Факторы и стрессоры выживания в природных условиях Психологические основы выживания в природных условиях Подготовка к походу и поведение в природных условиях Надежные одежда и обувь. Практическая работа №1 «Составление списка вещей для 2-дневного похода» Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях Действия при потере ориентировки Способы ориентирования и определение направления движения. Практическая работа №2 «Работа с компасом и картой» Техника движения в природных условиях Сооружение временного жилища, добыча и использование огня Обеспечение питанием и водой Поиск и приготовление пищи Особенности лыжных, водных и велосипедных походов			

	Безопасность на водоемах Сигналы бедствия. Факторы, влияющие на безопасность в туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях Обобщающий урок по теме «Экстремальные ситуации в природных условиях» Контрольная работа			
2	Основы противодействия терроризму, экстремизму в РФ	2	1	
	Коллективные и индивидуальные средства защиты. Практическая работа №3 «Пользование повреждённым противогазом» Захват террористами транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей			
3	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	5	1	1
	Средства оказания первой помощи. Практическая работа №4 «Составление списка походной аптечки» Первая помощь при укусах насекомых и змей Первая помощь при ожогах. Солнечный удар. Обморожения и общее охлаждение организма Контрольная работа			
4	Основы здорового образа жизни	5		1
	Причины возникновения вредных привычек Вред алкоголя Курение и здоровье Гигиена и культура питания Контрольная работа. Промежуточная аттестация			
	Резерв	4		
ИТОГО:		34	4	3

