

Краснодарский край Каневской район х. Сладкий Лиман
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 20 имени Д. Моисеенко
Муниципального образования Каневской район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 20 МО Каневской район
от 31.08.2021 года протокол №1

Председатель _____ /Н.Ю. Локтева/
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «ОБЖ»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование 5 -7 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

5 класс- 34 часа (1 час в неделю)

6 класс-34 часа (1 час в неделю)

7 класс- 34 часа(1 час в неделю)

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Медведева Ирина Михайловна, учитель МБОУ ООШ № 20
(Ф.И.О. полностью, должность, краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии
с ФГОС основного общего образования
(указать ФГОС)

с учетом

Рабочей программы по основам безопасности жизнедеятельности на уровне основного общего образования

(указать примерную ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК рабочих программ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
и авторской программы по ОБЖ Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко «Основы безопасности жизнедеятельности». Рабочие программы. 5 – 9 классы. Москва, «Просвещение», 2017 г

(указать автора, издательство, год издания при наличии)

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности 5-9 класс составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по ОБЖ утвержденного приказом Минобразования России от 05. 03 2004 г. № 1089.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 27.12.2012г. №273-ФЗ.
3. Учебного плана МОУ ООШ № 20 на 2021 – 2022 уч.г.
4. Авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: программа / Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, М.: Вента-Граф, 2017 – 67 с.
5. Примерной программы воспитания.

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» построен так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение обучающихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым обучающимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие обучающимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение обучающихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение обучающихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность обучающихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих учебных задач:

- формирование у обучающихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у обучающихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ОБЖ В 5-7 КЛАССАХ

Личностные результаты:

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического

поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране ;формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга —защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина,

социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства; понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимосвязности счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия; формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья

и эмоционального благополучия: понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства; осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания,

наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности; освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы,
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действия в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- 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;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 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;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—7 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию

(мышь, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

Школьная жизнь

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы

закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»¹.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание -- способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание. Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Незорвавшиеся боеприпасы.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Ядовитые растения нашей местности, их влияния на здоровье человека. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Поведение в лесу при встречах с опасными животными. Гроза в лесу.

Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Действия в неожиданных ситуациях. Выполнение правил поведения при купании. Умения отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Помощь утопающему.

Приёмы проведения искусственного дыхания. Правила поведения на льду.

Расширение кругозора. Ядовитые растения, мифы о грибах, опасные земноводные

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожнотранспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение ПДД как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожнотранспортных происшествиях. *Опасные ситуации в метро.* Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила поведения. Авиакатастрофы. *Железнодорожные катастрофы: правила поведения.* Опасные игры на железнодорожном транспорте. Отрицательное отношение к ним.

Безопасный отдых и туризм

Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение походной туристской группы. Обеспечение безопасности в туристских походах: виды опасностей. Движение по маршруту, график движения. *Правила преодоления естественных препятствий.* Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, если он отстал от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Физическое состояние подростка-курильщика. Алкоголь — разрушитель личности: воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков. Токсикомания — страшная зависимость. Детская игромания — болезненное состояние, которое отражает неуправляемую зависимость человека от процесса игры, неоправданное желание с её помощью устранить свои проблемы. Самовоспитание: предупреждение привыкания к компьютерным играм.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эвакуации.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление; наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС.

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обязательного усвоения термина). Пути заражения. Способы предупреждения заражения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины и виды. Безопасное поведение в техногенных ЧС.

Чрезвычайные ситуации социального характера.

Национальная безопасность Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Пути снижения угрозы теракта. Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения), при обнаружении неизвестного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

Медицинские знания и умения

Условия репродуктивного здоровья: гигиена, знание своего организма, риски старшего подросткового возраста. Правильное питание. Продукты, содержащие кальций. Ценность употребления витамина С. Диета: «за» и «против».

Ожоги. Первая помощь при ожогах. Действия при отравлении угарным газом, химическими веществами, ядохимикатами. Первая помощь при электротравмах. Переломы. Правила поведения при подозрении на перелом, первая доврачебная помощь. Соблюдение осторожности и внимательности при оказании помощи.

Телесные повреждения при ДТП. Виды кровотечений и первая помощь пострадавшему.

Растения, опасные для туриста. Первая помощь при отравлении.

Курение и его влияние на организм. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики: губительное воздействие на организм. Запрещённые в России наркотические и психотропные вещества. Внешние проявления токсикомании.

Первая помощь при травмах различной степени тяжести, при отравлении химическими веществами.

Что нужно знать о гриппе, других эпидемиях. Заболевания животных, опасные для человека.

Чрезвычайные ситуации на гидротехнических сооружениях. Последствия аварий на гидротехнических сооружениях и правила поведения во время ЧС. Первая помощь при ранениях, вызванных взрывами.

Практические работы

Навыки работы с документами: понятие «чрезвычайная ситуация», виды ЧС. Самооценка: развитие волевых качеств. Источники шума в современной городской квартире. Аварийная посадка самолёта. Распределение снаряжения между участниками турпохода. График движения по туристскому маршруту. Освоение разных типов узлов. Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Водоохранные зоны и прибрежные защитные полосы. Первая помощь при кровотечениях. Навыки работы с документами: Федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности», «О противодействии терроризму». Ознакомление с устройством и порядком использования огнетушителей. Психологическая готовность к встрече с преступником. Использование подручных средств самообороны. Линия поведения в чрезвычайных ситуациях.

Проектная деятельность

Примерные темы проектов: «Программа закаливания», «Витамины — это жизнь», «Медиасреда — не навреди!», «Опасные игры», «Растения и грибы таят опасность», «Безопасное поведение на природе», «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле», «Как укрыться от непогоды», «Отношение к пьянству в России», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»; «Наркотикам — нет!»; «Как смягчить последствия природных ЧС?», «Техногенные катастрофы», «Самые опасные заболевания, принимающие форму эпидемии: чума («чёрная смерть»), холера, грипп, тиф, сибирская язва», «Служба в Вооружённых Силах — почётная обязанность гражданина России».

Тематическое планирование. 5-9 класс.

5 класс					
Раздел	Ко л- во ча со в	Темы	Ко л- во ча со в	Основные виды деятельности ученика (на уровне универсальных учебных действий)	Основ ные напра влени я воспит ательн ой деятел ьности
Раздел 1. Введе ние	1	Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	Анализировать информацию, представленную в тексте учебника. Оценивать проблемные ситуации. Анализировать и характеризовать знаки-символы ОБЖ	5
Раздел 2. Чтобы сохран ить	14	Функции разных систем органов тела. <i>Проект на тему: «Слух человека и животных.</i> <i>Сравнительная</i>	1	Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните». Оценивать выполнение тестовых заданий (самоконтроль). Совместная	5,6,8

здоровье, нужно знать себя.	<i>характеристика»</i>		<p>деятельность в парах: уметь объяснять правила взаимодействия при решении учебной задачи. Участвовать в учебном диалоге «Укрепляем нервную систему». Практическая деятельность: измерять пульс; дыхательные упражнения.</p> <p>Читать и анализировать текст учебника «Рациональное питание — что это такое?». Участвовать в диалоге по теме.</p> <p>Анализировать схему (пирамиду) сбалансированного питания.</p> <p>Оценивать проблемные ситуации «Как мы питаемся».</p> <p>Практическая деятельность: составить меню для подростка.</p> <p>Анализировать информацию об оказании первой помощи при отравлении (работа с рубрикой «Медицинская страничка»)</p>	
	Как можно тренировать сердце.	1	Оценивать выполнение тестовых заданий (самоконтроль).	5,6,8
	Как укреплять нервную систему.	1	Практическая работа: выполнять гимнастику для глаз.	5,6,8
	Укрепляем дыхательную систему. <i>Практическая работа: способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения)</i>	1	Анализировать информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка»	5,6,8
	Принципы рационального питания. <i>Практическая работа: режим питания подростков.</i>	1		5,6,8
	Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии. <i>Проект на тему: «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?»</i>	1		5,6,8
	Правила бережного отношения к органам чувств. <i>Практическая работа: «Как сохранить обоняние?»</i>	1		5,6,8
	Как вести здоровый образ жизни. <i>Практическая работа: овладение приёмами тренировки</i>	1	Анализировать диаграмму «Что влияет на здоровье». Оценивать своё состояние (анализ ответов на вопросы теста). Учебный	5,6,8

		<i>глаз.</i>		диалог (обсудим вместе):	
		Факторы, влияющие на здоровье.	1	анализировать жизненные ситуации. Совместная	5,6,8
		Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши)	1	деятельность в парах: оценивать «вредные» советы. Совместная деятельность в группах: составить памятки «Правила личной гигиены». Работа с информацией, представленной на медицинской Продолжение 25 страничке. Анализировать информацию, представленную в текстах учебника	5,6,8
		Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. <i>Практическая работа: выполнение физических упражнений.</i>	1	Практическая деятельность: выполнять упражнения и игры в физкультурном зале. Участвовать в учебном диалоге «Что такое закаливание».	6
		Закаливание. <i>Практическая работа: индивидуальная программа закаливания</i>	1	Практическая деятельность: составлять программу закаливания. Анализировать информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка»	5,6
		Правила безопасного пользования компьютером	1	Проводить самоанализ и самооценку поведения и организации деятельности.	5,6
		Виды занятий, снимающих утомление.	1	Анализировать информацию, представленную в тексте учебника. Практическая деятельность: объяснять правила работы с компьютером. Совместная деятельность в парах: анализировать иллюстративный материал по теме урока.	6
Раздел 3. Мой безопасный дом	4	Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды.	1	Участвовать в учебном диалоге: анализ высказываний. Работать с текстом учебника, формулировать вывод. Совместная деятельность в парах: составлять план уборки квартиры, правила мытья посуды.	4,6
		Животные и насекомые, распространяющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы).	1		8
		Первая помощь при отравлении клеем, его парами, газом. <i>Проект на тему: «Техника безопасности в жилом доме»</i>	1		5,6,8
		Первая медицинская	1		5,6

		помощь при поражении электрическим током.			
Раздел 4. Школьная жизнь.	15	Обеспечение безопасности на улице.	1	Участвовать в учебном диалоге: анализ текста»	5,6
		Школьная жизнь начинается с дороги. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1	Выполнять самоанализ и самооценку поведения (на дорогах и улицах). Практическая деятельность: правильно выбирать безопасные маршруты от дома до школы. Участвовать в учебном диалоге: анализ	2,5,6
		Велосипедист – водитель транспортного средства.	1	жизненных ситуаций. Совместная деятельность в парах: оценивать информацию, представленную в иллюстрациях.	2,5,6
		Пешеход и водитель транспортного средства их обязанности.	1	Представленную в иллюстрациях. Практическая деятельность: анализировать и обобщать информацию, представленную в иллюстрациях; характеризовать дорожные знаки. Совместная деятельность в парах: составить рассказ для младшего школьника. Участвовать в учебном диалоге: обсуждение ситуаций, связанных с «дорожными ловушками». Совместная деятельность в группах: анализировать иллюстративный материал	2,5,6
		Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога.	1		6
		Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах.	1		5,6
		«Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. <i>Практическая работа: оценка дорожной ситуации.</i>	1		2,5,6
		Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта	1		2,5,6
		Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. <i>Практическая работа: обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе.</i>	1	Анализировать иллюстративный материал: актуализация имеющегося опыта. Совместная деятельность в группах: составлять памятку «Правила поведения в школе». Участвовать в учебном диалоге «Правила поведения в школе». Выполнять самоконтроль и самооценку поведения (ответы на вопросы). Обсуждать жизненные ситуации: поведение, которое может привести к беде. Практическая деятельность: анализировать ситуацию, связанную с общением, поиск правильного решения; язык мимики и жестов.	2,5,6
		Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой.	1		5,6
		Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и ссадинах.	1		5,6
		Первая помощь при переломах.	1		5,6
Первая помощь при	1		5,6		

		кровотечениях.		Оценивать информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». Совместная деятельность в группах: читать и изучать схему эвакуации при пожаре в школе. Обсуждать текст: правила поведения при пожаре.	
		Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. <i>Практическая работа: репетиция эвакуации из помещения школы</i> <i>И при возникновении пожара.</i>	1		5,6
		Урок обобщения. Подведение итогов.	1		2,5,6
6 класс					
Раздел	Ко л- во ча со в	Темы	Ко л- во ча со в	Основные виды деятельности ученика (на уровне универсальных учебных действий)	Основ ные напра влени я воспит ательн ой деятел ьности
Раздел 1 Введе ние	1	Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	Необходимость изучения предмета ОБЖ. Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация». Символическое изображение правил ОБЖ. Человеческий фактор как основная причина возникновения чрезвычайных ситуаций.	2,3,5,8
Раздел 2. На игров ой площа дке.	4	Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.	1	Читать и анализировать текст учебника «Подготовка к прогулке», «Крылатые качели». Формулировать правила безопасного обращения с качелями, велосипедом.	4,5
		На игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке.	1	Участвовать в учебном диалоге: правила езды на велосипеде, роликовых коньках. Оценивать информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». Практическая деятельность: уметь оказывать первую помощь при травмах.	5,6
		Учимся оказывать первую помощь. Первая помощь при переломах и вывихах.	1	Участвовать в учебном диалоге: анализ и оценка жизненных ситуаций (стоит ли рисковать).	6
		Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.	1	Практическая работа: оценивать	6

				позы и мимику собаки; уметь оказывать первую помощь при укусе собаки.	
Раздел 3. На природе.	29	Ориентирование на местности. Что такое ориентир.	1	Практическая деятельность: ориентироваться на местности; измерять расстояние на местности. Анализировать правила поведения в лесу («Если ты заблудился») Актуализация имеющегося опыта: правила поведения на экскурсиях. Участвовать в учебном диалоге: работа с иллюстрациями и текстами учебника. Совместная деятельность в парах: анализировать и оценивать опасности неправильного поведения. Оценивать информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». Участвовать в учебном диалоге: выбор места для купания. Формулировать правила купания и катания на лодках. Совместная деятельность в парах: освоить правила нахождения на льду, правила организации переправы.	5,6
		Ориентирование по компасу, солнцу и часам, полярной звезде; местным признакам. <i>Практическая работа: овладение навыком работы с компасом</i>	1		5,6
		Измерение расстояния на местности.	1		6
		Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе.	1		6,8
		Общие правила поведения во время экскурсий в природу.	1		5,6
		Автономное существование человека в природе.	1		2,5,6,8
		Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.).	1		5,6
		Знаки международного кода.	1		2
		Опасные встречи звери (змеи). Правила поведения при встрече со змеей.	1		6
		Опасные встречи звери (клещи). Клещевой энцефалит.	1		6,8
		Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1		5,6,8
		Ядовитые растения Определение ядовитых растений по внешнему виду.	1		5,6,8
		Ядовитые грибы. Определение ядовитых грибов по внешнему виду.	1		5,8
		Типы костров, правила разведения костра в лесу.	1		5,6,8

		Основные типы укрытий в летнее и зимнее время.	1		5,6,8
		Способы добычи воды в автономных условиях. <i>Практическая работа: проверка степени загрязнения воды (простейший фильтр).</i>	1		5,6,8
		Первая помощь при укусе насекомого, змеи.	1		6,8
		Переправы через водные преграды.	1		6,8
		Правила поведения на водоёмах в летнее время.	1		6,8
		Правила поведения на водоёмах в зимнее время.	1		6,8
		Правила безопасного поведения на льду.	1		6,8
		Выбор и оценка места для купания.	1		5,6
		Первая помощь при судорогах.	1		5,6
		Первая помощь при утоплении. <i>Практическая работа: приёмы искусственного дыхания</i>	1		5,6
		Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1		5,6
		Первая помощь при ожоге.	1		5,6
		Первая помощь при обморожении.	1		5,6
		Проектная деятельность на тему «Чтобы экскурсия в природу была безопасной».	1		5,6,8
		Урок обобщения. Подведение итогов.	1		5

7 класс

Раздел	Ко л- во ча со в	Темы	Ко л- во ча со в	Основные виды деятельности ученика (на уровне универсальных учебных действий)	Основ ные напра влени я воспит ательн ой деятел ьности
Раздел 1.	1	Введение. Почему нужно изучать предмет ОБЖ	1	Необходимость изучения предмета ОБЖ. Характеристика	2,5,8

Введе ние.				понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «природная катастрофа», «техногенная катастрофа».	
Раздел 2. Турис тский поход: радост ь без непри ятност ей .	11	Значение туризма в жизни человека. Туризм — способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия человека.	1	Конструировать план многодневного туристического похода. Практическая деятельность: собирать снаряжение к походу, правильно 30 Тема Содержание урока	3,5
		История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристского похода.	1	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся благополучия человека. История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристского похода. Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Виды рюкзаков. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок	1,2,3,5
		Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Виды рюкзаков. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок	1	Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода	4,6
		Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода	1	Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе. Сочетание передвижения и отдыха. Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе. Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин. Первая помощь при болезненном состоянии. Выбирать спортивную одежду и обувь; определять режим дня, режим питания и меню. Совместная деятельность в группах: анализировать текстовую и иллюстративную ин формацию. Конструировать таблицы, схемы, диаграммы. Аналитическая деятельность: оценивать ситуации, отражающие поведение туристов, возникновение неожиданных, чрезвычайных ситуаций.	4,5
		Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе. Сочетание передвижения и отдыха.	1	Первая помощь при болезнях, травмах. Аптечка туриста. Записная медицинская книжка туриста.	5
		Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе.	1	Полезные для туриста лекарственные растения. Предупреждение	5
		Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин.	1		5,6,8
		Первая помощь при болезнях, травмах. Аптечка туриста. Записная медицинская книжка туриста.	1		5
		Полезные для туриста лекарственные растения. Предупреждение	1		5,6,8

		возможных случаев отравления грибами и ягодами.		Коммуникативная деятельность: участвовать в учебном диалоге (формулировать собственное мнение, выстраивать реплики, дополнения, уточнения высказываний участников); выстраивать монологическое высказывание. Регулятивная деятельность: овладевать навыками самоконтроля и самооценки поведения	
		Меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов	1		5,6,8
		Первая помощь при отравлении, простуде, укусе насекомых и змей.	1		5,8
Раздел 3. Когда человек сам себе враг.	22	Виды и причины возникновения вредных привычек. <i>Проект на тему: «Вредные привычки: алкоголь и курение»</i>	1	Коммуникативная деятельность: участвовать в обсуждении проблемы вредных привычек; участвовать в диалоге с врачами — профессионалами в лечении алкогольной зависимости. Аналитическая деятельность: оценивать информацию, представленную в текстовом и иллюстративном виде. Рефлексивная деятельность: оценивать своё отношение к вредным привычкам. Характеризуют общие правила оказания первой помощи. Отрабатывают в паре приёмы оказания первой помощи при наружном кровотечении, припухших и переломах. Отрабатывают втроём правила транспортировки пострадавшего. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые после каждого параграфа.	3,6
		Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья.	1		3,4,5
		Курение. Вред курения для здоровья	1		3,4
		Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.	1		3,4
		Упражнения при простуде и влажном кашле	1		6
		Первая помощь при отравлении	1		6
		Аллергия и её влияние на организм человека	1		5
		Заболевания, вызванные отсутствием гигиены	1		8
		Правила закаливания	1		6
		Условия безопасной работы за компьютером	1		6
		Первая помощь при отравлении угарным газом.	1		5,6
		Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга	1		5,6
		Кровотечения. Остановка	1		6

	кровотечения из носа.		
	Первая медицинская помощь при ожогах.	1	6
	Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний.	1	5,6
	Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи.	1	6
	Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей.	1	6
	Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами	1	5,6,8
	Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.	1	6
	Оказание первой помощи утоплению и судорогах.	1	6
	Первая помощь при потёртости кожи.	1	6
	Урок обобщения. Подведение итогов.	1	5

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол № 1 заседания</p> <p>ШМО естественно-математических наук</p> <p>от 30.08.2023 года</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>Шутай Л.А.</p> <p>подпись _____</p> <p>расшифровка подписи _____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора</p> <p>Медведева И.М./</p> <p>подпись «30» _____</p> <p>расшифровка подписи 08 _____ 2023 года</p>
---	--