

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа № 93 с углубленным изучением
отдельных предметов»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.01.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам безопасности жизнедеятельности для 5-9 классов

Обсуждено на заседании МО

Учителей естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от 29.08 2018 г.

Руководитель МО *Р* Рассказова С.Х.

Содержание:

- | | |
|---|----|
| 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета,
курса | 3 |
| 2. Содержание учебного предмета, курса | 8 |
| 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на изучение каждой темы | 14 |

1. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные

сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты: освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и

письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

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 защите Отечества;

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 последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила 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, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

2. Содержание тем программы

5 класс (34 часа)

Введение (1 час)

Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение понятий, характеризующих здоровый и нездоровый образ жизни.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (13 часов)

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. Охрана 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.

Мой безопасный дом (10 часов)

Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте.

Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

Школьная жизнь (10 часов)

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 ожогах.

6 класс (34 часа)

На игровой площадке (6 часов)

Введение. Необходимость изучения предмета ОБЖ.

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

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием и сооружениями 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. Опасные игры.

На природе (11 часов)

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

Природа полна неожиданностей.

Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (звери, насекомые, змеи).

Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных.

Правила поведения на водоёмах.

Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда для передвижения по нему в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду.

Переправа через водные преграды.

Туристический поход: радость без неприятностей (9 часов)

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения, организация питания. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых

отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг (8 часов)

Человек сам создает проблемы для своего здоровья. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя, курения для растущего организма. Вредные и опасные привычки.

Итоговое повторение.

Практические работы

Первая помощь при травмах. Оценка поз собаки; первая помощь при укусе. Ориентирование на местности; измерение расстояний на местности (в классе, на участке школы, в ближайшем парке). Оказание первой помощи при укусе насекомых и змей. Заполнение таблицы « что мы берем в поход» (анализ иллюстраций учебника, с 134). Режим дня в многодневном туристическом походе. Составление памятки « Питьевой режим и меню питания в походе». Сравнение особенностей ядовитых и съедобных грибов.

Проектная деятельность

«Экскурсии в природу», «Вредные и опасные привычки»

7 класс (34 часа)

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать (2 часа)

Проблема здорового образа жизни. Как ее 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? (13 часов)

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.

Благотворное воздействие зеленого 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. Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни (9 часов)

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 емкостями. 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. Неразорвавшиеся боеприпасы.

8 класс (34 часа)

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе (8 часов)

Лес – это серьезно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

Водоем зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения.

Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему.

Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность (11 часов)

Транспорт в современном мире.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности.

Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии.

Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро: движение на

эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

Авиакатастрофы. Подготовка к полету. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолета. Разгерметизация самолета.

Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

Железнодорожная катастрофа. Действия в случае крушения поезда.

Безопасный туризм (15 часов)

Обеспечение безопасности в туристических походах. Туризм – отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристического похода. Правила безопасности в туристическом походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристическом походе.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

9 класс (35 часа)

Когда человек – сам себе враг (7 часов)

Курение убивает! Опасности курения. Что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

Скажем наркотикам – нет! Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера(15 часов)

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясения. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган. Буря. Смерч. Цунами.

Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Расширение кругозора. Ураган Фифи.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.

Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно

опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения

при авариях различного вида.

Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации (11 часов)

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм, его истоки и причины.

Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления.

Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.

Национальная безопасность Российской Федерации. Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц. Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день.

Составление рациона питания с учетом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации.

Отработка приемов проведения искусственного дыхания.

Отработка правил поведения при аварийной посадке самолета.

Составление графика движения в туристическом походе; составление программы поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе. Освоение разных видов узлов.

Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

Проектная деятельность

- 1) «Витамины – это жизнь»
- 2) «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека»
- 3) «Опасные игры»
- 4) «Растения и грибы таят опасности»
- 5) «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле»
- 6) «Как укрыться от непогоды»
- 7) «Отношение к пьянству в разные исторические эпохи»
- 8) «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций»
- 9) «Техногенные катастрофы»
- 10) «Служба в Вооруженных Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны»

3. Тематический план

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя	13
3	Мой безопасный дом	10
4	Школьная жизнь	10
	Всего	34

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	На игровой площадке	6
2.	На природе	11
3.	Туристический поход: радость без неприятностей	9
4.	Когда человек сам себе враг	8
	Всего	34

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	2
2.	Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека	4
3.	Правильное питание	3
4.	Психическое здоровье человека	2
5.	Социальное здоровье человека	2
6.	Репродуктивное здоровье подростков и его	2

	охрана	
7.	Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту	13
8.	Разумная предосторожность. Опасные игры.	6
	Всего	34

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	8
2.	Современный транспорт и безопасность	11
3.	Безопасный туризм	15
	Всего	34

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Когда человек сам себе враг	7
2.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их классификация и характеристика	15
3.	Противодействие экстремизму и терроризму	7
4.	Национальная безопасность Российской Федерации	1
5.	Проектная деятельность	4
	Всего	34

