

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Управление образования администрации**

**Новоалександровского городского округа**

**МОУ лицей "Экос"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей естественно-  
научного цикла

\_\_\_\_\_ .  
рук. МО Еськова И.В.  
Пр.№1 от «29» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. дир. по УВР

\_\_\_\_\_  
Воронина Л.И.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ лицей  
"Экос"

\_\_\_\_\_  
Г.В. Козьменко  
Пр. ПС № 1 от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Для учащихся 5-7классов

Составитель»:Попкова И.С.

**г.Новоалександровск 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5–7 классов (далее-рабочая программа) является составной частью образовательной программы МОУ лицей «Экос» г. Новоалександровска Новоалександровского городского округа и представляет нормативный документ, разработанный на базе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с Конституцией Российской Федерации и федеральным законам Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

С учетом авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности 5-7 классы [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников]. - Москва Просвещение 2012.

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят огромный ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Анализ трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Трагедия чаще всего происходит из-за несоблюдения человеком комплекса мер безопасности в различных жизненных ситуациях, в том числе и при угрозе совершения террористического акта, пренебрежение к соблюдению норм здорового образа жизни и установленных норм безопасного поведения в повседневной жизни (безопасность на дорогах, пожарная безопасность, безопасность в быту и др.).

По мнению специалистов МЧС России, «человеческий фактор» в настоящее время является, если не главным, то определяющим в деле обеспечения личной безопасности каждого человека и национальной безопасности России. При этом роль человека в обеспечении личной безопасности и национальной безопасности России постоянно возрастает.

### **Место курса в учебном плане.**

Согласно основной образовательной программы основного общего образования муниципального образовательного на изучение ОБЖ в 5-7 классах отводится 1 час в неделю (35 ч в год) для каждой параллели

Понятийная база и содержание курса ОБЖ основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности личности, общества и государства.

За основу проектирования структуры и содержания примерной программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антиэкстремистского и антитеррористического поведения.

Основными принципами обучения ОБЖ являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; замечания, распоряжение, команды.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- Повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы –

совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- Снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
  - Формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
  - Обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.
- Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:
- Формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
  - Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
  - Выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению

**Актуальность рабочей программы по ОБЖ** заключается в том, что обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход **будет способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от всех видов угроз**, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и т.п.

Настоящая рабочая программа направлена на формирование и повышение современного уровня культуры безопасности учащихся 5 – 9 классов. Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

#### **Цели изучения основ безопасности жизнедеятельности**

- Овладение знаниями о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций, влияние их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- Формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни, индивидуальной системы защищенности жизненно важных интересов от внутренних угроз и умения оказать первую помощь при неотложных состояниях;
- Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников, в том числе и Интернета;
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, формирование умей принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- Формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения.

#### **Методы и формы**

При изучении курса «Основы безопасности жизнедеятельности в 5-7 классах используются:

*Наглядные методы* - групповой и индивидуальные принципы обучения.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

Основные методы обучения - объяснительно-иллюстративные:

*словесные методы*: объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог (диалог педагога с учащимися, диалог учащихся друг основываются на непосредственном восприятии

изучаемых предметов посредством использования наглядных материалов: картин, рисунков, плакатов, фотографий; таблиц, схем, диаграмм, чертежей, графиков; демонстрационных материалов: моделей, приборов, предметов (образцов изделий, муляжей и т. д.); видеоматериалов, презентаций.

*Практические методы* обеспечивают самостоятельную деятельность учащихся:

- метод упражнения: упражнения, тренировка
- письменные работы: конспект; выписки, реферат; письменные ответы на вопрос;
- метод наблюдения: запись наблюдений, ведение дневника наблюдений; зарисовка, рисунки; запись звуков, голосов, сигналов; фото-, кино-, видеосъемка; проведение замеров.
- практические занятия: оказание первой медицинской помощи.
- проектные и проектно-конструкторские методы обучения: разработка проектов, программ; построение гипотез; моделирование ситуации; создание новых способов решения задачи; создание моделей, конструкций; создание творческих работ; проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел.

Основной организационной формой обучения является урок. Основные принципы, методы и средства обучения конкретизируются и реализуются в ходе урока и через него.

Типы уроков - вводный, изучения нового материала, комбинированный, обобщающий.

Вид урока определяется по основным методам обучения, или активным формам.

Для решения воспитательных задач, используются методы воспитания:

- Традиционные – убеждение, упражнения, поощрения, пример
- Инновационно-деятельностные – модельно-целевой подход, алгоритмизация
- Неформально-личностные – пример личностно-значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей, близких
- Рефлексивные – индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности
- Тренингово-игровые – деловые игры.

#### **Межпредметные связи.**

Предмет ОБЖ в 5-7 классах реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как физическая культура, экология, биология, история, обществознание и география.

#### **Предполагаемые результаты обучения ОБЖ в основной школе:**

##### **Личностные:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

##### **Метапредметные:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

#### **Предметные:**

- 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 обороны государства и подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения 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 поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновения опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки.

#### **Система оценки достижений.**

Система оценки предметных результатов освоения с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчета при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Для описания достижения обучающихся устанавливается пять уровней.

Базовый уровень достижений- уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижение базового уровня является оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», или «зачтено»). Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающий базовый:

**повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»)

**высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»)

**Повышенный и высокий** уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интереса к данной предметной области.

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующие повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учетом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки учащихся, уровень достижения которых ниже базового, также целесообразно выделить два уровня:

**пониженный уровень** достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);

**низкий уровень** достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Не достижение базового уровня (пониженный или низкий уровни) фиксируются в зависимости от объема и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

**Пониженный уровень** достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже половины планируемых результатов, которые осваивают большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня. Данная группа обучающихся ( в среднем в ходе обучения составляет около 10 %) требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказания целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

**Низкий уровень** освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни и др. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся.

## Содержание курса

### Модуль 1. Основы безопасности личности и общества

#### Раздел 1: Основы комплексной безопасности

##### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

##### **Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях**

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

##### **Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера**

Чрезвычайные ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

#### Раздел 2: Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

**Организация защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **Раздел 3: Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

**Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства**

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

**Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации**

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

**Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

**Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму**

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

**Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности**

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

**Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта**

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **Раздел 4: Основы здорового образа жизни.**

### **Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Составляющие здорового образа жизни.

### **Факторы, разрушающие здоровье.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление, алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) и их профилактика.

### **Правовые аспекты взаимоотношения полов.**

Семья в современном обществе.

### **Раздел 5: Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

#### **Оказание первой помощи.**

Первая помощь и правила ее оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях

#### **Первая помощь при массовых поражениях**

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

## **Тематическое планирование предмета ОБЖ 5-7 класс**

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>М-1: Основы безопасности личности, общества и государства</b>		
<b>Р-1</b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	<b>75</b>
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	22
Тема 2	Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях	20
Тема 3	Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	33
<b>Р-2</b>	<b><i>Защита населения от чрезвычайных ситуаций</i></b>	<b>23</b>
Тема 1	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	23
<b>Р-3</b>	<b><i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</i></b>	<b>20</b>
Тема 1	Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства	8
Тема 2	Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации	3
Тема 3	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	2
Тема 4	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	4
Тема 5	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности	1
Тема 6	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2
<b>М-2</b>	<b><i>Здоровый образ жизни и оказание первой помощи</i></b>	
<b>Р-4</b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>35</b>
Тема 1	Здоровый образ жизни и его составляющие	21



Тема 2	Факторы, разрушающие здоровье	11
Тема 3	Правовые аспекты взаимоотношений полов	3
<b>P-5</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	<b>22</b>
Тема 1	Оказание первой помощи	1
Тема 2	Первая помощь при неотложных состояниях	20
Тема 3	Первая помощь при массовых поражениях	1
	<b>Всего</b>	<b>175</b>

## Содержание учебной программы для 5 класса

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

#### *Раздел 1. Основы комплексной безопасности*

##### **Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека**

- Безопасность в быту: Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

##### **Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера**

- Безопасность на дорогах: Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях..

##### **Тема 3. Опасные ситуации природного характера**

- Безопасность на водоёмах: Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

##### **Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

- Чрезвычайные ситуации природного характера: (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект)

#### *Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации*

##### **Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.**

- Опасные ситуации социального характера: Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников..

##### **Тема 6 . Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.**

- Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

### Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

#### *Раздел 4. Основы здорового образа жизни*

##### **Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

- Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни : Здоровый образ жизни – индивидуальная система 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.

### **Тема 8. Факторы разрушающие здоровье**

- Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье: Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

#### **Тема 8. Первая медицинская помощь и правила её оказания**

- Оказание первой медицинской помощи: Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами

## **Учебно- тематический план 5 класс.**

Тема	Наименование модулей, разделов, тем	Кол-во часов
<b>М-1: Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>22</b>
<i><b>Р-1</b></i>	<i><b>Основы комплексной безопасности</b></i>	<b>15</b>
Тема 1	Человек, среда обитания, безопасность человека	5
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	6
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2
Тема 4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2
<i><b>Р-3</b></i>	<i><b>Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</b></i>	<b>7</b>
Тема 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3
Тема 6	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	4
<b>М- 2: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>11</b>
<i><b>Р- 4</b></i>	<i><b>Основы здорового образа жизни</b></i>	<b>5</b>
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2
<i><b>Р-5</b></i>	<i><b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи.</b></i>	<b>6</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	6
	<b>Резерв</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>		<b>35</b>

## **Поурочное планирование 5 класс**

№ п.п	тема №	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Домашнее задание
<b>Тема 1: Человек, среда его обитания, безопасность человека - 5 часов</b>					

1	1.1	Город как среда обитания	1		С. 6-10
2	1.2	<i>Входное тестирование.</i> Жилища человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1		С. 10-14
3	1.3	Особенности природных условий в городе	1		С. 14-18
4	1.4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1		С. 18-20
5	1.5	Безопасность в повседневной жизни	1		С. 21 - 23
<b>Тема 2: Опасные ситуации техногенного характера - 6 часов</b>					
6	2.1	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1		С. 28 – 35
7	2.2	Пешеход. Безопасность пешехода	1		С. 35 - 39
8	2.3	Пассажир. Безопасность пассажира	1		С. 39 - 45
9	2.4	Водитель	1		С. 45 - 50
10	2.5	Пожарная безопасность	1		С. 50 - 57
11	2.6	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1		С. 57 - 64
<b>Тема 3: Опасные ситуации природного характера - 2 часа</b>					
12	3.1	Погодные условия и безопасность человека	1		С. 64 - 71
13	3.2	Безопасность на водоемах	1		С. 71 - 76
<b>Тема 4: ЧС природного и техногенного характера - 2 часа</b>					
14	4.1	<i>Промежуточное тестирование.</i> ЧС природного характера	1		С. 76 - 83
15	4.2	ЧС техногенного характера	1		С. 83 - 89
<b>Тема 5: Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение - 3 часа</b>					
16	5.1	Антиобщественное поведение и его опасность	1		С. 90 - 95
17	5.2	Обеспечение личной безопасности дома	1		С. 95 - 99
18	5.3	Обеспечение личной безопасности на улице	1		С. 99 - 103
<b>Тема 6: Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства - 4 часа</b>					
19	6.1	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения	1		С.103-109
20	6.2	Виды экстремистской и террористической деятельности	1		С.109-112
21	6.3	Виды террористических актов и их последствия	1		С.112-122
22	6.4	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1		С.122 -129
<b>Тема 7: Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни - 3 часа</b>					
23	7.1	О здоровом образе жизни	1		С. 130-135
24	7.2	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья	1		С. 135-143
25	7.3	Рациональное питание. Гигиена питания	1		С. 143-147
<b>Тема 8: Факторы, разрушающие здоровье - 2 часа</b>					
26	8.1	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1		С. 147-153
27	8.2	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)	1		С. 153-155
<b>Тема 9: Первая помощь и правила её оказания - 6 часов</b>					
28	9.1	Первая помощь при различных видах повреждений	1		С. 156-159
29	9.2	Медицинская аптечка её содержание	1		С. 156-159

30	9.3	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении	1		С.159 -160
31	9.4	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	1		С.159 -160
32	9.5	Первая помощь при отравлениях	1		С. 159-160
33	9.6	Первая помощь при отравлениях (практические занятия)	1		С. 160-165
34	рез	<i>Итоговая аттестация</i>	1		
35	рез	Резерв	1		
<b>ИТОГО</b>			<b>35</b>		

### Содержание учебной программы для 6 класса

#### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

##### *Раздел 1. Основы комплексной безопасности*

##### **Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе**

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

##### **Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пешеходных и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

##### **Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности**

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

##### **Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде**

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

##### **Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях**

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

#### Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

##### *Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*

##### **Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях**

Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи. Личная гигиена и оказание помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при травмах. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.

##### *Раздел 4. Основы здорового образа жизни*

##### **Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие**

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Наркомания и её отрицательные последствия для здоровья человека. Профилактика вредных привычек

#### Учебно- тематический план 6 класс

Тема	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во часов
------	------------------------------------	--------------

<b>М-1: Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>25</b>
<b>Р-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>25</b>
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	4
<b>М-2: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>8</b>
<b>Р-5</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</b>	<b>4</b>
Тема 6	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
<b>Р-4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>
Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	4
	<b>Резерв</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>		<b>35</b>

### Поурочное планирование 6 класс

№ п.п	тема №	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Домашнее задание
<b>Тема 1: Подготовка к активному отдыху на природе – 6 часов</b>					
1	1.1	Природа и человек	1		С. 6-9
2	1.2	<i>Входное тестирование.</i> Ориентирование на местности	1		С. 9-15
3	1.3	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1		С. 15-19
4	1.4	Подготовка к выходу на природу	1		С. 19-22
5	1.5	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1		С. 22-30
6	1.6	Определение необходимого снаряжения для похода	1		С. 30-35
<b>Тема 2: Активный отдых на природе и безопасность – 5 часов</b>					
7	2.1	Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе	1		С. 35-38
8	2.2	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1		С. 38-46
9	2.3	Подготовка и проведение лыжных походов	1		С. 46-51
10	2.4	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1		С. 51-58
11	2.5	Велосипедные походы и безопасность туристов	1		С. 58 - 65
<b>Тема 3: Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности – 5 часов</b>					
12	3.1	Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в природной среде	1		С. 65-68
13	3.2	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1		С. 68-77
14	3.3	<i>Промежуточное тестирование.</i> Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1		С. 77-82
15	3.4	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1		С. 82-86
16	3.5	Обеспечение личной безопасности на	1		С. 86-91

		воздушном транспорте			
<b>Тема 4: Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде – 4 часа</b>					
17	4.1	Автономное существование человека в природе	1		С. 91-94
18	4.2	Добровольная автономия человека в природной среде	1		С. 94-98
19	4.3	Вынужденная автономия человека в природной среде	1		С. 98-101
20	4.4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1		С. 101-108
<b>Тема 5: Опасные ситуации в природных условиях – 3 часа</b>					
21	5.1	Опасные погодные явления	1		С. 108-115
22	5.2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1		С. 115-121
23	5.4	Клещевой энцефалит и его профилактика	1		С. 125-130
<b>Тема 6: Первая помощь при неотложных состояниях – 4 часа</b>					
24	6.1	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях	1		С. 132-138
25	6.2	Оказание первой помощи травмах	1		С. 135-142
26	6.3	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге	1		С. 142-148
27	6.4	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	1		С. 148-151
<b>Тема 7: Здоровье человека и факторы, на него влияющие – 6 часов</b>					
28	7.1	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1		С. 152-157
29	7.2	Компьютер и его влияние на здоровье	1		С. 157-160
30	7.3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1		С. 160-165
31	7.4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1		С. 165-168
32	7.5	Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека	1		С.168-173
33	7.6	Мир против наркотиков (просмотр видеороликов)	1		С. 173-178
34	Рез	<i>Итоговая аттестация</i>	1		
35	Рез	Резерв	1		
<b>ИТОГО</b>			<b>35</b>		

## Содержание учебной программы для 7 класса

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

## **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

### **Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.**

Различные природные явления и причины их возникновения. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.

### **Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.**

Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов.

### **Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.**

Ураганы, бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи.

### **Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.**

Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика.

Цунами и их характеристика. Снежные лавины.

### **Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.**

Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии и эпифитотии.

## **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

### **Тема 2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.**

Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни, обвалы, их последствия. Защита населения.

### **Тема 3. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения.**

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

### **Тема 4. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения.**

Защита населения от последствий наводнения. Защита населения от последствий селевых потоков. Защита населения от цунами.

### **Тема 5. Защита населения от природных пожаров.**

Профилактика лесных, торфяных и степных пожаров, защита населения.

## **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

### **Тема 6. Духовно-нравственные основы противодействия экстремизму и терроризму.**

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Раздел 4 Основы здорового образа жизни**

### **Тема 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.**

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

## **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

### **Тема 7. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.**

Общие правила оказания первой медицинской помощи. Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего.

## **Учебно-тематический план за курс 7 класса**

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
-------------	--	---------------------

<b>М-1: Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>28</b>
<b>Р-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности.</b>	<b>16</b>
Тема 1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	2
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	3
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения	3
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	5
Тема 5	Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения	3
<b>Р-2</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.</b>	<b>8</b>
Тема2	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения	3
Тема3	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения	1
Тема4	Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения	3
Тема5	Защита населения от природных пожаров	1
<b>Р-3</b>	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>	<b>4</b>
Тема 6	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.	3
<b>М-2: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>5</b>
<b>Р-4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
Тема 7	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	2
<b>Р-5</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</b>	<b>3</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	3
	<b>Резерв</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>		<b>35</b>

### Поурочное планирование 7 класс

№ п.п	тема №	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Домашнее задание
<b>Тема 1: Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера – 2 часа</b>					
1	1.1	Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений	1		С.6-15
2	1.2	<i>Входное тестирование.</i> Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1		С. 15-22
<b>Тема 2: Чрезвычайные ситуации геологического происхождения -6 часов</b>					
3	2.1	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия	1		С. 22-30
4	2.2	Защита населения от последствий землетрясений	1		С.30-35
5	2.3	Правила безопасного поведения населения при землетрясении	1		С. 30-35
6	2.4.	Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов	1		С. 44-51
7	2.5	Последствия вулканов. Защита населения.	1		С. 51- 58
8	2.6	Оползни и обвалы. Их последствия. Защита населения.	1		С. 58-67



<b>Тема 3: Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения – 3 часа</b>					
9	3.1	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1		С. 67-74
10	3.2	Защита населения от последствий ураганов и бурь	1		С. 74-79
11	3.3	Смерчи происхождение и защита населения	1		С. 79-84
<b>Тема 4: Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения – 8 часов</b>					
12	4.1	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1		С. 84-89
13	4.2	Защита населения от последствий наводнений	1		С. 89-94
14	4.3	Рекомендации населению по действиям при угрозе и вовремя наводнений	1		С. 94-98
15	4.4	<i>Промежуточное тестирование.</i> Сели и их характеристика	1		С. 98-102
16	4.5	Защита населения от последствий селевых потоков	1		С.102-104
17	4.6	Цунами и их характеристика	1		С.104-109
18	4.7	Защита населения от цунами	1		С.109-113
19	4.8	Снежные лавины, происхождение и защита населения	1		С.113-119
<b>Тема 5: Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального Происхождения – 4 часа</b>					
20	5.1	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1		С.119-125
21	5.2	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1		С.125-131
22	5.3	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения	1		С.131-140
23	5.4	Эпизоотии и эпифитотии	1		С.140-143
<b>Тема 6: Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и Экстремизму – 3 часа</b>					
24	6.1	Экстремизм и терроризм: виды терроризма и причины их возникновения	1		С.143-144
25	6.2	Терроризм и факторы риска вовлечения подростков в террористическую и экстремистскую деятельность	1		С.144-155
26	6.3	Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения	1		С.155-169
<b>Тема 7: Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека- 3 часа</b>					
27	7.1	Психологическая уравновешенность	1		С.170-176
28	7.2	Стресс и его влияние на человека	1		С.176-180
29	7.3	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1		С.180-183
<b>Тема 7: Первая помощь при неотложных состояниях – 4 часа</b>					
30	8.1	Общие правила оказания первой помощи	1		С.184-187
31	8.2	Оказание первой помощи при наружном кровотечении	1		С.187-192
32	8.3	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	1		С.192-197
33	8.4	Общие правила транспортировки пострадавшего	1		С.197-200
34	Рез	<i>Итоговая аттестация</i>	1		

35	Рез	Резерв	1		
<b>ИТОГО</b>			<b>35</b>		

### Список литературы.

#### *Основная литература .*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М.: Просвещение, 2011
2. Авторская программа: Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников]. - Москва Просвещение 2012.
3. Рабочие программы: Основы безопасности жизнедеятельности для 5-9 классов [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников]. - Москва Просвещение 2016.
4. ОБЖ. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- Москва Просвещение, 2012
5. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под. Ред. А.Т. Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во Москва Просвещение, 2012.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под.ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во Москва Просвещение, 2018.
7. Электронное приложение к учебнику А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова

#### **Дополнительная литература.**

- Книга для учителя ОБЖ. А.Т. Смирнов. Просвещение.2001
- ОБЖ. 5-8 класс. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах./авт.-сост. Г.П.Попова, Волгоград, 2006
- ОБЖ: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин.-М.: Вентана-Граф,2012.
- С.С.Соловьев. Тесты 5-11 кл.,М. Дрофа, 2003
- Сосновская Р.Л. Идем в поход!?. Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК.2012
- Формирование универсальных учебных действий в курсе ОБЖ 5-9 классы/сост. Г.П. Попова. Волгоград .