

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Вислодубравская средняя общеобразовательная школа"
Губкинского района Белгородской области



«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Вислодубравская СОШ»

Фомина.Т.В.

Приказ № 1

от « 31 » 08, 2022г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»

5-6 классы
(ФГОС ООО)

Срок реализации 2 года

Учитель: Османов.Махамад.Фаризович

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании программы: Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая программа / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин. – М.: Вентана - Граф, 2017. – 67с.

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая программа / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин. – М.ИЦ: «Вентана - Граф», 2020.

Количество часов: 34 часа из расчета 1 час в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях,
- связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествными.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать
- способы их

устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—6 классов

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

Правильное рациональное питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

Закаливание как условие сохранения здоровья. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Школьная жизнь

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

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

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Туристский поход: радость без неприятностей

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе.

Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часа)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Введение	1
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя(20ч)		
2	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
3	Почему нужно знать свой организм?	1
4	Системы органов	1
5	Как укреплять нервную систему.	1
6	Как можно тренировать сердце.	1
7	Развиваем дыхательную систему.	1
8	Рациональное питание — что это такое?	1
9	Здоровье органов чувств.	1
10-11	Здоровый образ жизни.	2
12	Правила личной гигиены Что такое педикулёз?	1
13	Как правильно мыть фрукты?	1
14	Движение — это жизнь.	1
15	Закаливание	1
16	Подросток и компьютер.	1
17-18	Практическое занятие «Правила работы с компьютером»	2
19-20	Повторение и обобщение по теме «здоровый образ жизни»	2
Мой безопасный дом(4 часа)		
21	Наводим в доме чистоту	1
22	Моем посуду правильно	1
23	Дела домашние: техника безопасности	1
24	Безопасное электричество. Безопасный газ.	1
Школьная жизнь. (10 часов)		
25-26	Выбор пути: безопасная дорога в школу	2
27-28	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	2
29-30	Правила безопасности пешеходов	2
31-32	Школьник как пассажир	2
33	Правила поведения в школе	1
34	Если в школе пожар	1
Итого 34 часа		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (34 часа)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Введение.	1
	На игровой площадке (4 часа)	
2	Подготовка к прогулке	1
3	Как вести себя на игровой площадке	1
4	Зимние игры	1
5	Собака не всегда друг. Стоит ли бездумно рисковать?	1
	На природе (12 часов)	
6	Что такое ориентир. Практическая работа №1 «Учимся выбирать ориентиры»	1
7	Ориентирование по компасу. Практическая работа № 2 «Овладение навыками работы с компасом»	1
8	Ориентирование без компаса. Практическая работа № 3 «Определение сторон света по местности»	1
9	Измерение расстояний на местности. Практическая работа № 4 «Измерение расстояния шагами»	1
10	Если вы заблудились в лесу	1
11	Общие правила поведения во время прогулок на природе.	1
12	Помощь при укусах	1
13	Вода таит опасности	1
14	Чтобы забава не обернулась бедой	1
15	Практическая работа № 5 «Делаем искусственное дыхание»	1
16	Переправа	1
17	Контрольная работа по темам «На игровой площадке» и «На природе»	1
	Туристический поход (9 часов)	
18	Перед походом	1
19	Подбираем снаряжение	1
20	Об одежде и обуви для туризма	1
21	Походная аптечка	1
22	Медицинская страничка «В походе пригодиться»	1
23	Практическая работа № 6 «Составляем режим дня для многодневного похода»	1
24	Походная еда	1
25	Съедобные и ядовитые грибы.	1
26	Контрольная работа по теме «Туристический поход»	1
	Когда человек сам себе враг (8 часов)	
27	Алкоголь наносит удары по организму	1
28	Стоит ли рисковать?	1
29	Стоит ли калечить свою жизнь?	1
30	Никогда, ни при каких обстоятельствах!	1
31	Курение убивает	1
32	Проектная работа «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?»	1
33	Повторение курса ОБЖ за 6 класс	1
34	Итоговое тестирование за курс ОБЖ 6 класса	1

**по основам безопасности
жизнедеятельности**

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В.,
Таранин А. Б.*

Основы безопасности жизнедеятельности.
5—6 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В.,
Таранин А. Б.*

Основы безопасности жизнедеятельности.
5—7 классы: учебник. — М.: Просвещение.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В.,
Таранин А. Б.*

Основы безопасности жизнедеятельности.
7—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учеб-
ник. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б. Основы
безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая про-
грамма. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятель-
ности. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Просвеще-
ние.