

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новопестеревская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Ответственная за УВР в ОУ  
\_\_\_\_\_ /А.Н. Крюкова/

Утверждаю  
Директор МБОУ «Новопестеревская  
ООШ»  
\_\_\_\_\_ /О.М. Воронько/

**Рабочая программа учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
основного общего образования**

Рассмотрено:  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_ от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Составитель:  
Захаркина Галина Александровна,  
учитель ОБЖ 1 квалификационной  
категории

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	11
3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.....	18

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС ООО устанавливает требования к следующим результатам освоения учащимися ООП ООО при изучении разных учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»: личностные, метапредметные, предметные (Таблица 1).

**Таблица 1.** Требования к результатам освоения учащимися ООП ООО

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;</li> <li>• способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.</li> </ul>	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение учащимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) - регулятивные, познавательные, коммуникативные;</li> <li>• способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;</li> <li>• самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;</li> <li>• построение индивидуальной образовательной траектории.</li> </ul>	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоенные учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;</li> <li>• формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.</li> </ul>

**Личностные результаты** освоения учащимися учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Новопестеревская ООШ» включают:

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

**Метапредметные результаты** освоения учащимися учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Новопестеревская ООШ» включают:

**Познавательные:**

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

**Регулятивные:**

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

**Коммуникативные:**

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

В таблице 2 представлены планируемые метапредметные результаты освоения ООП ООО МБОУ " Новопестеревская ООШ", формируемые при изучении учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Таблица 2.Метапредметные результаты**

<b>Регулятивные УУД</b>	<b>Познавательные УУД</b>	<b>Коммуникативные УУД</b>
<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> </ul>	<p>1. Умение самостоятельно устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, определять понятия, создавать обобщения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:</p>	<p>1. 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. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять возможные роли в совместной</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</li> <li>• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.</li> </ul> <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;</li> <li>• выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;</li> <li>• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> <li>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</li> <li>• выделять явление из общего ряда других явлений;</li> <li>• определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;</li> <li>• строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</li> <li>• строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;</li> <li>• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</li> <li>• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять</li> </ul>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть определенную роль в совместной деятельности;</li> <li>– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</li> <li>– определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</li> <li>– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);</li> <li>– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</li> <li>– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;</li> <li>– выделять общую точку зрения в дискуссии;</li> <li>– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> <li>– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,</li> </ul>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</li> <li>• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;</li> <li>• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> </ul> <p>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. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять</li> </ul>	<p>способ проверки достоверности информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);</li> <li>• выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;</li> <li>• делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.</li> </ul> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обозначать символом и знаком предмет и/или явление;</li> <li>• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>• создавать абстрактный</li> </ul>	<p>договариваться друг с другом и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</li> </ul> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</li> <li>• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> </ul>
--	---	--

<p>самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</li> <li>работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</li> <li>устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</li> <li>сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</li> <li>свободно пользоваться</li> </ul>	<p>или реальный образ предмета и/или явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;</li> <li>создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;</li> <li>преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;</li> <li>переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;</li> <li>строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;</li> <li>анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.</li> </ul> <p>3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</li> <li>использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</li> <li>использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</li> <li>делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</li> </ul> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</li> <li>выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</li> <li>выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать</li> </ul>
---	---	---

<p>выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul> <p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);</li> <li>• ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;</li> <li>• устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;</li> <li>• резюмировать главную идею текста;</li> <li>• преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный текст;</li> <li>• критически оценивать содержание и форму текста.</li> </ul> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять свое отношение к природной среде;</li> <li>• анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;</li> <li>• проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;</li> <li>• прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;</li> </ul>	<p>модель решения задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</li> <li>• использовать информацию с учетом этических и правовых норм;</li> <li>• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</li> </ul>
--	--	---



<p>привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;</li> <li>• выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.</li> </ul> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.</p> <p>Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</li> <li>• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</li> <li>• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.</li> </ul>	
--	--	--

**Предметные результаты** освоения учащимися учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Новопестеревская ООШ» включают:

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условия 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, исключая 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.

**Требования к предметным результатам освоения учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Выпускник научится:**

- 1) объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- 2) характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- 3) раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- 4) выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- 5) раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- 6) классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- 7) анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- 8) различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- 9) предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- 10) проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- 11) организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- 12) проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- 13) ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- 14) оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

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

**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 перекрестках 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.

### **Практические работы**

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

### **Проектная деятельность1**

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

## **Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8—9 классов включает следующие содержательные линии (разделы).**

### **Введение. Почему это нужно знать?**

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета ОБЖ. Что такое чрезвычайная ситуация, классификация чрезвычайных ситуаций. При каких условиях можно избежать или хотя бы уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций?

### **Здоровый образ жизни. Что это такое?**

Характеристика современной семьи как института воспитания. Какие бывают семьи (типы современной семьи). Семья как ячейка общества, социальный институт. Функции современной семьи. Условия благополучия в семье. Эмоциональная атмосфера и семейные отношения. Уважение к личности ребёнка, создание демократического стиля взаимоотношений в семье — гарантия эмоционального, психического, душевного благополучия и здоровья детей.

Что такое репродуктивное здоровье. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье и условия его сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность. Факторы, определяющие

физическое здоровье человека: наследственность, экология, условия проживания, медицинское обслуживание, желание и воля человека. Физическая культура и здоровье.

Психическое здоровье и условия его сохранения: осознание человеком своего «Я», объективная оценка своих возможностей, способностей, успешности деятельности. Адекватность реакций на различные жизненные ситуации, способность к самооценке, самоуправлению с учётом социальных норм и правил; стремление планировать свою жизнедеятельность при смене жизненных ситуаций, в том числе при чрезвычайных. Социальные факторы, отрицательно воздействующие на психическое здоровье человека: социальные конфликты, нестабильность в обществе, нарушение взаимоотношений людей и др.

Эмоциональное здоровье подростка и условия его сохранения: благополучная адаптация к коллективу сверстников, демократический стиль отношений со взрослыми и сверстниками, интересная познавательная среда, объективная самооценка, правильная организация жизни и деятельности и др. Негативные факторы воздействия на эмоциональное здоровье и благополучие подростка: проблемы в семейных отношениях, неумение общаться (дружить), неблагоприятный школьный климат, необъективная оценка своего «Я» и др.

Социальное здоровье и условия его сохранения. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное исполнение как критерий социального здоровья.

### **Человек и окружающая среда**

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки: загрязнение воздуха и его причины. «Безобидный воздух», «загрязнённый воздух». Негативное влияние хозяйственной деятельности человека на чистоту воздуха.

Ухудшение качества воды и его причины. Типы загрязнений пресных водоёмов: промышленное загрязнение, бытовые отходы, химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве, работа водного транспорта.

Основные факторы, влияющие на загрязнение почвы, и последствия загрязнения.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами.

### **Разумная предосторожность**

Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении.

### **Опасные игры**

Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.

## **Современный транспорт и безопасность**

Транспорт в современном мире. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспортные 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 дорожно-транспортных 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».

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение  
каждой темы**

**5 класс**

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
1	<b>1 Введение</b>		<b>1</b>
		Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	
<b>2 Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя</b>			<b>19</b>
2	1	За что „отвечают" системы органов	1
3	2	Системы органов.	1
4	3	Как укреплять нервную систему. Практическая работа «Измерение пульса»	1
5	4	Как можно тренировать сердце. Практическая работа «Учимся измерять пульс».	1
6	5	Развиваем дыхательную систему. Практическое занятие «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)»	1
7	6	Питаемся правильно	1
8	7	Практическая работа «Меню подростка»	1
9	8	Здоровье органов чувств	1
10	9	Практическая работа «Тренировка глаз».	1
11	10	Проектная деятельность.	1
12	11	Проектная деятельность.	
13	12	Здоровый образ жизни.	1
14	13	Чистота — залог здоровья. Что такое педикулёз?	1
15	14	Как правильно мыть фрукты?	1
16	15	Движение — это жизнь. Практическое занятие в физкультурном зале.	1
17	16	Закаливание. Практическая работа: составление программы закаливания	1
18	17	Подросток и компьютер	1
19	18	Практическое занятие «Правила работы с компью- тером»	1
20	19	Повторение и обобщение по теме «здоровый образ жизни»	1
<b>3 Мой безопасный дом</b>			<b>4</b>
21	1	Наводим в доме чистоту	1
22	2	Моем посуду правильно.	1
23	3	Техника безопасности в доме.	1
24	4	Безопасное электричество. Безопасный газ.	1
<b>4 Школьная жизнь</b>			<b>10</b>
25	1	Дорога в школу и обратно. Практическая работа: безопасный маршрут до школы.	1
26	2	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1

27	3	Правила безопасности пешеходов. Практическая работа «Оценка дорожной ситуации»	1
28	4	Дорожное движение в населённом пункте. Практическая работа «Правила дорожного движения РФ»	1
29	5	Какие правила должен соблюдать пешеход? Практическая работа «Обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками»	1
30	6	Школьник как пассажир.	1
31	7	Общие правила школьной жизни.	1
32	8	Правила поведения в школе	1
33	9	Практическая работа «Учимся выполнять правила поведения»	1
34	10	Если в школе пожар. Практическая работа «Эвакуация из здания школы», «Действия при пожаре в школе»	1

### 6 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
1	1-2	<b>Введение</b>	<b>2</b>
		<b>На игровой площадке</b>	<b>10</b>
2	3-4	Подготовка к прогулке	2
3	5-7	На игровой площадке	3
4	8-10	Учимся оказывать первую помощь	3
5	11-12	Встреча с животными	2
		<b>На природе</b>	<b>7</b>
6	13-17	Ориентирование	5
7	18-19	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии	2
		<b>Природа полна неожиданностей</b>	<b>11</b>
8	20-23	Если встретилась опасность	4
9	24	Расширим свои знания о змеях	1
10	25	Ядовитые растения и грибы	1
11	26-30	На водоёме	5
12	31-34	<b>Проектная деятельность</b>	<b>4</b>

### 7 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
1	1-2	<b>Введение</b>	<b>2</b>
		<b>Туристический поход</b>	<b>17</b>
2	3-5	Любим ли мы туристские походы	3
3	6-8	Правила организации туристского похода	3
4	9-11	Походная аптечка	3
5	12-13	Знакомимся с лекарственными растениями	2
6	14-15	Режим дня в многодневном туристском походе	2

7	16-17	Походная еда	2
8	18-19	Первая помощь пострадавшему в походе	2
		<b>Когда человек сам себе враг</b>	<b>9</b>
9	20-22	Когда человек сам себе враг	3
10	23-26	Вред алкоголя	4
11	27-28	Вред курения	2
12	29-34	<b>Проектная деятельность</b>	<b>5</b>

### 8 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
1	1-2	Введение	2
2	3-6	Современная семья как институт воспитания	4
3	7-10	Здоровый образ жизни	4
4	11-14	Человек и окружающая среда	4
5	15-23	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	9
6	24-31	Современный транспорт и безопасность	8
7	32-34	Проектная деятельность	3

### 9 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
1	1-10	Безопасный отдых и туризм	10
2	11-15	Когда человек сам себе враг	5
3	16-27	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения	12
4	28-32	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации	5
5	33-34	Проектная деятельность	2