

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №24 города Коврова

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей (физической культуры, ОБЖ,  
ИЗО, музыки, технологии )

Протокол № 1 от «27» августа 2018г.

Руководитель ШМО  
учитель физической культуры

\_\_\_\_\_ Т. А. Серукова

Рекомендовано к утверждению

Протокол заседания научно-методического  
Совета № 1 от «27» августа 2018 г.

Старший методист, руководитель НМС

\_\_\_\_\_ Г.К. Потапов

Утверждаю

Приказ № \_\_\_\_\_ от «31» августа 2018г.

Директор МБОУ СОШ №24

\_\_\_\_\_ Л.В. Воробьева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Основы безопасности жизнедеятельности

(наименование учебного предмета (курса))

5-6 класс

(класс)

Составлена на основе примерной программы:

**А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников (Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы: проект – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2010 г.)**  
(автор программы, наименование программы)

Ф.И.О. учителя (группы учителей), составившего рабочую учебную программу.  
**Мельникова Татьяна Дмитриевн**

## Статус рабочей программы

Рабочая программа по «Основы безопасности жизнедеятельности» (5-6 класс) – это локальный нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с ФГОС в условиях МБОУ СОШ №24, а также в соответствии с которым непосредственно осуществляется учебный процесс в 5-6 классах по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

## Структура рабочей программы

Рабочая программа включает следующие разделы:

- *Пояснительную записку*, в которой определяются цели обучения предмета в 5-6 классах, раскрываются особенности содержания предмета образования на этой ступени, описывается место предмета в Базисном учебном плане;
- *Требования к уровню подготовки*, которые определяют, что должны учащиеся освоить по предмету за год и каким материалом овладеть;
- *Учебно-тематический план* с описанием видов учебной деятельности учащихся и указанием примерного числа часов на изучение каждой темы;
- *Содержание урока*, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам;
- *Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса*.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного процесса «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (ред. От 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы: проект. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений (составитель под ред. А.Т.Смирнова),-М.: Просвещение, 2011
4. Приказ Министерства образования и науки №15 от 26.01.2017 г. «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Учебный план МБОУ СОШ №24 на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. и Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Преподавание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5-6 классах ведется на базовом уровне. Согласно учебному плану МБОУ СОШ №24 на 2018-2019 учебный год в 5-6 классах на предмет отводится по 1 часу в неделю. Планируется проведение 70 часов за два года обучения (35 недель по 1 часу каждый год).

Основы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества, государства. Программа выполняет две основные функции.

1. Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

2. Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала по учебным модулям, разделам и темам с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся.

***Изучение Основ безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

- повышению 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)
- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства
- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков
- обеспечению профилактики асоциального поведения учащихся.

### **Требования к уровню подготовки**

***В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен:***

#### ***Знать:***

- ✓ основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- ✓ потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- ✓ меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- ✓ основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства;
- ✓ наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- ✓ организацию защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Российской Федерации;
- ✓ права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ✓ приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

#### ***Уметь:***

- ✓ доступно объяснить значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;
- ✓ предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- ✓ соблюдать правила дорожного движения в качестве пешехода, пассажира и водителя транспортного средства (велосипеда, мопеда);

- ✓ действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очага возгорания;
- ✓ соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
- ✓ перечислить последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- ✓ пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- ✓ оказать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

***Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- ✓ выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
- ✓ невосприимчивости к вредным привычкам;
- ✓ обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ✓ безопасного пользования различными бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- ✓ подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях (походы выходного дня, ближний, дальний и международный туризм);
- ✓ проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- ✓ оказание первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях.

Учебные модули			
Модуль-1		Модуль-2	
Основы безопасности личности, общества и государства.		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	
Разделы			
1	Основы комплексной безопасности	3	Основы здорового образа жизни
2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	4	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

5 класс Учебно - тематический план

№ Раздел, глава	Наименование	Кол-во часов	
		Раздел	Тема
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>21</b>	
1.	Человек, среда его обитания, безопасность человека		5
2.	Опасные ситуации техногенного характера		8
3.	Опасные ситуации природного характера		2
4.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера		6
<b>3.</b>	<b>Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</b>	<b>3</b>	
5.	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение		3
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>			
<b>4.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>	
7.	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ		3
8.	Факторы, разрушающие здоровье		2
<b>5.</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи:</b>	<b>6</b>	
9.	Первая медицинская помощь и правила ее оказания		6
<b>Всего часов:</b>		<b>35</b>	

**Содержание учебной программы  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5класс**

**Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства(24ч)**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности (21ч)**

**Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека (5ч)**

## **1.1 Город как среда обитания**

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

## **1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища**

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

## **1.3. Особенности природных условий в городе**

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

## **1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность**

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения ( город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

## **1.5. Безопасность в повседневной жизни**

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

## **Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера (8ч)**

### **2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения**

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

### **2.2. Пешеход. Безопасность пешехода**

Пешеход – участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода.

Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

### **2.3. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель .**

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

### **2.4. Требование безопасности при катании на роликах и скейтбордах.**

Экипировка катающихся на роликах, скейтбордах.

### **2.5. Основные понятия и термины правил дорожного движения.**

Регулирование дорожного движения.

**2.6. Безопасность велосипедиста.** Дорожные знаки ( предупреждающие, информационные,

знаки особых предписаний).

### **2.7. Пожарная безопасность.**

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

### **2.8. Безопасное поведение в бытовых ситуациях**

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

### **Глава 3. Опасные ситуации природного характера (2ч)**

#### **1.1. Погодные явления и безопасность человека**

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

#### **3.2. Безопасность на водоемах**

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

### **Глава 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (6ч)**

#### **4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера(2ч)**

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

#### **4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера(2ч)**

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационных объектах; аварии на пожарно-взрывных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

#### **4.3. Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.(2ч)**

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

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

#### **Глава 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3ч)**

##### **5.1 Антиобщественное поведение и его опасность**

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми. Профилактика возникновения криминогенных ситуаций.

##### **5.2. Обеспечение личной безопасности дома**

Некоторые общие правила безопасного поведения для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

##### **5.3. Обеспечение личной безопасности на улице**

Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный

маршрут движения по городу, знание расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11ч)**

### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни (5ч)**

#### **Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни(3ч)**

##### **7.1. О здоровом образе жизни**

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

##### **7.2. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья.**

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой – обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

##### **7.3. Рациональное питание. Гигиена питания.**

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

#### **Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье (2ч)**

##### **8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека**

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

##### **8.2. Здоровый образ жизни, вредные привычки и их профилактика.**

Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

##### *Обсуждаемые вопросы*

1. Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие человека, на его физические и умственные способности.
2. Почему курение и употребление спиртных напитков несовместимо с занятиями физической культурой и спортом?
3. Как подготовить себя и твердо сказать «нет!», когда предлагают сигарету или спиртное.

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (6ч)**

#### **Глава 9. Первая помощь и правила ее оказания (6ч)**

##### **9.1. Первая помощь при различных видах повреждений**

Первая помощь, общее положение по оказанию первой помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую помощь, правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

##### **9.2. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия)**

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой помощи:

- ✓ при ушибах;
- ✓ при ссадинах;

- ✓ носовом кровотечении

### 9.3. Первая помощь при отравлениях (практические занятия).

Отравления, пути попадания токсичных веществ в организм человека. Общие правила оказания первой помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой помощи при отравлении:

- ✓ медикаментами;
- ✓ препаратами бытовой химии;
- ✓ кислотами;
- ✓ щелочами;
- ✓ никотином;
- ✓ угарным газом.

Учебные модули			
Модуль-1		Модуль-2	
Основы безопасности личности, общества и государства.		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	
Разделы			
1	Основы комплексной безопасности	3	Основы здорового образа жизни
2	Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций	4	Оказание первой медицинской помощи

6 класс

### Учебно-тематический план

№ Раздела и тема	Наименование разделов и тем	Количество часов Раздел/тема	
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>28</b>	
<b>1.</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>		
<b>1.1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>6</b>	
<b>1.1.1</b>	Безопасность дорожного движения (дополнительно). Безопасность на водоемах		<b>6</b>
<b>1.2.</b>	<b>Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях</b>	<b>22</b>	
<b>1.2.1</b>	Подготовка к активному отдыху на природе		<b>6</b>
<b>1.2.2</b>	Активный отдых на природе и безопасность		<b>5</b>
<b>1.2.3.</b>	Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности		<b>6</b>
<b>1.2.4</b>	Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природных условиях		<b>2</b>
<b>1.2.5</b>	Опасные ситуации в природных условиях		<b>3</b>
<b>Модуль 2. Здоровый образ жизни и оказание первой помощи</b>		<b>7</b>	
<b>3.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>	
<b>3.7</b>	Здоровье человека и факторы, на него влияющие		<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</b>	<b>3</b>	
<b>4.6</b>	Первая помощь при неотложных состояниях		<b>3</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>35</b>	

**Содержание учебной программы  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**6 класс**

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности (28)**

**1.1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (6)**

**1.2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях (22)**

**Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе (6)**

Ориентирование на местности.

Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка выхода на природу.

Определение необходимого снаряжения для похода.

Определение места для бивака и организация бивачных работ.

**Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность (5)**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

**Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности (6)**

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.

**Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (2)**

Автономное существование человека в природных условиях.

Добровольная и вынужденная автономия.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании

**Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях (3)**

Опасные погодные явления.

Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними.

Укусы насекомых и защита от них.

Клещевой энцефалит и его профилактика

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

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни**

**Глава 7. Здоровье человека и факторы на него влияющие (4)**

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.

Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи**

**Глава 6. Первая помощь при неотложных состояниях (3)**

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.

Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.

Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.

## Список литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова. 5-9 класс: пособия для учителей общеобразовательных учреждений /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова
2. Основы безопасности жизнедеятельности:6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова
3. Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая тетрадь: 6 класс: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под редакцией А.Т.Смирнова.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Проектирование образовательного процесса /Н.И. Хромов. - М.: Просвещение, 2013.
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5-бклассы : /А.Т.Смирнов, Б.о.Хренников, М.В. Маслов: под. ред. А.Т.Смирнова. –М. : Просвещение, 2013.
6. Смирнов А.Т.Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5-9 классы : / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов ; под. ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой.- М. : Просвещение, 2013.