



**Управление образования администрации г. Орла
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
лицей №28 г. Орла имени дважды Героя Советского Союза
Г.М. Паршина**

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ
МО учителей физической культуры
и ОБЖ
/Протокол № 1 от 28.08 2016г./

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
« 31 » августа Дрожжин С.Н.
2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения –
лицей №28 г. Орла имени дважды Героя
Советского Союза Г.М. Паршина
А.И. Волчков
/Приказ № 165-Н от 08.08 2016г./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ 5-6 КЛАССОВ**

Автор-составитель: Черняк Е.Н., учитель ОБЖ

2016г.

1. Пояснительная записка

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян 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 внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

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. Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих **целей**:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Главная задача курса «Основы безопасности жизнедеятельности» - дать понимание общей логики безопасности, научить предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.

2. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 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 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 безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

-умение оказать первую помощь пострадавшим;

-умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

-умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

3. Содержание курса

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел I. Основы комплексной безопасности.

1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

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.

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.

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

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.

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.

2. Опасные ситуации техногенного характера

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.

Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

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.

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

3. Опасные ситуации природного характера

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.

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

4. Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

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

Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное

устройство на улице.

Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

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

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

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 III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Экстремизм и терроризм.

Общие понятия об экстремизме и терроризме. Причины их возникновения. Основные виды террористической деятельности. Правила поведения в повседневной жизни. План действий при угрозе возникновения теракта и при теракте. Виды террористических актов и их характерные особенности. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

1. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ 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.

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

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении

здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

2. 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.

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

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения.

Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Первая медицинская помощь и правила ее оказания

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

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

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

- ✓ при ушибах;
- ✓ при ссадинах;
- ✓ при носовом кровотечении.

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

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

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

4. Тематическое планирование (5 класс)

Номер раздела,	Тема урока	Кол-во часов на тему
Р - I	Основы комплексной безопасности	13
Тема 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5ч
1.1	Город как среда обитания.	1
1.2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1
1.3	Особенности природных условий в городе	1
1.4	.Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1
1.5	Основы безопасности жизнедеятельности человека	1
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	6ч
2.1	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1
2.2	Пешеход. Безопасность пешехода	1
2.3	Пассажир. Безопасность пассажира	1
2.4	Водитель	1
2.5	Пожарная безопасность	1
2.6.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2ч
3.1	Погодные условия и безопасность человека.	1
3.2	Безопасность на водоёмах.	1
Р-2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	2ч
Тема 4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2ч
4.1	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1
4.2	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1
Р-3	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.	7ч
Тема 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведения	3ч
5.1	Антиобщественное поведение и его опасность.	1
5.2	Обеспечение личной безопасности дома.	1

5.3	Обеспечение личной безопасности на улице.	1
Тема 6	Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства	4ч
6.1	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их	1
6.2	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1
6.3	Виды террористических актов и их последствия.	1
6.4	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное	1
Р-4	Основы здорового образа жизни	5
Тема 7	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
7.1	О здоровом образе жизни	1
7.2	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые	1
7.3	Рациональное питание. Гигиена питания	1
Тема 8	Факторы, разрушающие здоровье	2
8.1	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1
8.2	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	1
Р-5	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	6ч
Тема 9	Первая помощь и правила её оказания	6ч
9.1.	Первая помощь при различных видах повреждений.	2
9.2.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия)	2
9.3.	Первая помощь при отравлениях (практические занятия)	2
	Резерв	2
Всего часов:		35

6 класс

Номер раздела,	Тема урока	Кол-во часов на тему
Р - I	Основы комплексной безопасности	25
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6

1.1	Природа и человек	1
1.2	Ориентирование на местности	1
1.3	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1
1.4	Подготовка к выходу на природу	1
1.5	Определение необходимого снаряжения для похода	1
1.6	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
Тема 2	<i>Активный отдых на природе и безопасность</i>	5
2.1	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1
2.2	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1
2.3	Подготовка и проведения лыжных походов	1
2.4	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1
2.5	Велосипедные походы и безопасность туристов	1
Тема 3	<i>Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности</i>	6
3.1	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
3.2	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
3.3	Акклиматизация в горной местности	1
3.4	Обеспечение личной безопасности при следовании наземными видами транспорта	1
3.5	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1
3.6	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	
Тема 4	<i>Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде</i>	4
4.1	Автономное существование человека в природе	1
4.2	Добровольная автономия человека в природной среде	1
4.3	Вынужденная автономия человека в природной среде	1
4.4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1
Тема 5	<i>Опасные ситуации в природных условиях</i>	4
5.1	Опасные погодные явления	1
5.2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными	1
5.3	Укусы насекомых и защита от них	1
5.4	Клещевой энцефалит и его профилактика	1
М - II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	10

Р- IV	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской	4
Тема 6	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
6.1	Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1
6.2	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
6.3	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге	1
6.4	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1
Р- III	Основы здорового образа жизни	6
Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	5
7.1	Здоровый образ жизни и профилактика утомлений	1
7.2	Компьютер и его влияние на здоровье	1
7.3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1
7.4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1
7.5	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	1
	Резерв	1
Всего часов:		35

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Учебники, учебные пособия:

1. Программа для общеобразовательных учреждений по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-9 классов» (основная школа): под общей редакцией Смирнова А.Т. М.: Просвещение, 2012.
2. Смирнов А.Т. Хренников Б.О. под редакцией Смирнова А.Т. Москва. Издательство «Просвещение», 2012 г. Учебник для 5 класса «Основы безопасности жизнедеятельности», включённый в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014/2015 учебный год,
3. Фролов М.П., Спиридонов В.Ф. Безопасность на улицах и дорогах Учебно-наглядное пособие для 5 классов М.: «Просвещение», 2009г.
4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы. Поурочные разработки. М. Просвещение, 2010 г. .

5. Действие населения в ЧС. Учебно-наглядное пособие. – М.: Зеркало, 1995

6. Первая доврачебная помощь: Учебное- наглядное пособие. М: Просвещение, 2007

Сайты, используемые при подготовке уроков, сообщений, докладов и рефератов.

Название сайта	Электронный адрес
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det

Информационно- коммуникационные средства.

Презентации к уроку 5 класс

Технические средства обучения

Компьютер, телевизор (монитор), принтер.