

Приложение
к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ СОШ № 21 (утверждена
приказом от 29.08.2024 № 432)

Рабочая программа
«Основы безопасности жизнедеятельности и защиты Родины»
5 - 7 классы

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями; 5-7 классы (ФГОС ООО)
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

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

- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать
- способы их устранения. Коммуникативные:
- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;

- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения; • оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы безопасности и защиты Родины»

Курс «Основы безопасности и защиты Родины» для 5—7 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение

Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

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

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

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

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

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

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

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

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

Мой безопасный дом

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности,

предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

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

Школьная жизнь

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

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

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

На игровой площадке

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках.

Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких

детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

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

На природе

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

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

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

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

Туристский поход: радость без неприятностей

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

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

Когда человек сам себе враг

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

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

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 деятельность

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА

ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс (34 часа).

1.	№	Тема	Наименование разделов и тем
Раздел 1			

2.	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (19 часов)	За что «отвечают» системы органов	1
3.		Укрепляем нервную систему	1
4.		Тренируем сердце. Практическая работа № 1 «Измерение пульса»	1
5.		Развиваем дыхательную систему. Практическая работа № 2 «Развиваем дыхательную систему»	1
6.		Питаемся правильно	1
7.		Питаемся правильно. Практическая работа № 3 «Проверим степень загрязнения воды»	1
8.		Практическая работа № 4 «Анализ режима питания»	1
9.	Здоровье органов чувств. Практическая работа № 5 «Тренировка глаз»	1	
10.	Здоровье органов чувств. Медицинская страничка	1	
11.	Проектная деятельность. Исследовательская деятельность по темам: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика»	1	
12.	Исследовательская деятельность по темам: «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его»	1	
13.	Что влияет на здоровье	1	
14.	Чистота – залог здоровья	1	
15.	Движение – это жизнь	1	
16.	Поговорим о закаливании. Практическая работа № 6 «Составление программы закаливания»	1	
17.	Компьютер и здоровье	1	
18.	Правила безопасного пользования компьютером	1	
19.	Повторение и обобщение по пройденной теме	1	
20.	ПРН № 1 «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя»	1	

Раздел 2			
21.	Мой безопасный дом (4 часа)	Наводим в доме чистоту. Мыши, тараканы – животные не домашние!	1
22.		Моем посуду правильно	1
23.		Дела домашние: техника безопасности	1
24.		ПРН № 2 «Мой безопасный дом»	1
Раздел 3			
25.	Школьная жизнь (10 часов)	Выбор пути: безопасная дорога в школу. Практическая работа № 7 «Выбор безопасного маршрута от дома до школы»	1
26.		Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения	1
27.		Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения. Практическая работа № 8 «Умеешь ли ты оценивать дорожную обстановку»	1
28.		Безопасная дорога. Практическая работа № 9 «Работаем с правилами дорожного движения РФ»	1
29.		Какие правила должен соблюдать пешеход?	1
30.		Правила поведения в школе	1
31.		Может ли общение привести к беде?	1
32.		Если в школе пожар... Правила поведения при пожаре	1
33.		Итоговое тестирование за курс ОБЖ 5 класса	1
34.		Практическая работа № 10 «Изучаем план эвакуации школы»	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 6 класс (34 часа).

№	Тема	Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел 1			
1	Введение (1 час)	Введение.	1
2	На игровой площадке (4 часа)	Подготовка к прогулке	1
3		Как вести себя на игровой площадке	1
4		Зимние игры	1
5		Собака не всегда друг. Стоит ли бездумно рисковать?	1
Раздел 2			
6	На природе (12 часов)	Что такое ориентир. Практическая работа № 1 «Учимся выбирать ориентиры»	1
7		Ориентирование по компасу. Практическая работа № 2 «Овладение навыками работы с компасом»	1
8		Ориентирование без компаса. Практическая работа № 3 «Определение сторон света по местности»	1
9		Измерение расстояний на местности. Практическая работа № 4 «Измерение расстояния шагами»	1
10		Если вы заблудились в лесу	1
11		Общие правила поведения во время прогулок на природе.	1
12		Помощь при укусах	1
13		Вода таит опасности	1
14		Чтобы забава не обернулась бедой	1
15		Практическая работа № 5 «Делаем искусственное дыхание»	1
16		Переправа	1

17		Контрольная работа по темам «На игровой площадке» и «На природе»	1
Раздел 2			
18	Туристический поход (9 часов)	Перед походом	1
19		Подбираем снаряжение	1
20		Об одежде и обуви для туризма	1
21		Походная аптечка	1
22		Медицинская страничка «В походе пригодиться»	1
23		Практическая работа № 6 «Составляем режим дня для многодневного похода»	1
24		Походная еда	1
25		Съедобные и ядовитые грибы.	1
26		ПР по теме «Туристический поход»	1
Раздел 3			
27	Когда человек сам себе враг (8 часов)	Алкоголь наносит удары по организму	1
28		Стоит ли рисковать?	1
29		Стоит ли калечить свою жизнь?	1
30		Никогда, ни при каких обстоятельствах!	1
31		Курение убивает	1
32		Проектная работа «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?»	1
33		Повторение курса ОБЖ за 6 класс	1
34		Итоговое тестирование за курс ОБЖ 6 класса	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

7 класс (34 часа)

№	Тема	Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел 1			
1	Введение (1 час)	Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать.	1
Раздел 2.			
2	Здоровый образ жизни (19 часов)	Зависимость здоровья человека от образа жизни.	1
3		Повторение и обобщение материалов по темам «ЗОЖ». Стартовый контроль знаний.	1
4		Физическое здоровье человека.	1
5		Значение физической культуры для здоровья человека.	1
6		Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.	1
7		Правильное питание. Белки, жиры и углеводы.	1
8		Проблемы экологии питания.	1
9		Меню подростка. Практическая работа №1 «Определение массы тела».	1
10		Повторение и обобщение по теме «Физическое здоровье и правильное питание».	1
11		Показатели психического здоровья.	1
12		Упражнения для снятия психического напряжения.	1
13		Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье.	1
14		Воздействие шума на организм человека. Практическая работа №2:» Определение источников шума в городской квартире».	1
15		Правильное использование компьютера.	1

16		Социальное здоровье человека.	1
17		Учение – социально важная деятельность.	1
18		Фанаты и поклонники.	1
19		Репродуктивное здоровье подростков.	1
20		Повторение изученного материала по теме здоровый образ жизни.	1
Раздел 3			
21	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни (14 часов)	Как вести себя при пожаре.	1
22		Средства пожаротушения.	1
23		Бытовой газ и отравление бытовыми химикатами.	1
24		Залив жилища и опасное электричество.	1
25		Залив жилища и опасное электричество. Практическая работа №3 «Первая помощь при электротравмах».	1
26		Разумная предосторожность. Как выбрать место для отдыха.	1
27		Как вести себя на улице.	1
28		О мерах предосторожности в лифте и на лестнице.	1
29		Если произошло нападение.	1
30		Опасные игры и занятия.	1
31		Практическая работа № 4 «Первая помощь при переломах и способы переноски пострадавших».	1

32		Повторение и обобщение по темам «Виды здоровья человека».	1
33		Годовая контрольная работа.	1
34		Повторение ранее изученного материала.	1