

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Биритская средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа  
учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-7 классов  
составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной  
программы основного общего образования МБОУ Биритской СОШ**

Составитель программы:  
Дырма Игорь Витальевич,  
учитель ОБЖ

село Бирит

### **Общие учебные умения, навыки и способы деятельности:**

- воспитание у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и окружающим, стимулирование у ребёнка самостоятельности в принятии решений;

- освоение знаний о безопасном поведении человека в чрезвычайных ситуациях различного характера;

- формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, навыков безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, использования средств индивидуальной и коллективной защиты.

Общие цели изучения ОБЖ призваны способствовать:

- 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.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### **Предметные результаты:**

В познавательной сфере:

1. Знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

#### 4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

#### 5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умения оказывать первую медицинскую помощь.

#### 6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

### **Планируемые предметные результаты**

В результате изучения программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности ученик должен:

#### а) знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;

- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;

- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание Огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

#### б) уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;

- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;

- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;

- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

#### в) использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;

- с целью соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;

- при пользовании бытовыми приборами и инструментами;

- с целью повышения бдительности и при угрозе террористического акта;

- при обращении в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

**Содержание учебного предмета ОБЖ для 5-7 класса содержит следующие разделы:**

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

Школьная жизнь

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

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

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи).

Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»<sup>1</sup>.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

Формы организации учебного процесса

- урок-лекция;
- урок-беседа;

- урок-экскурсия;
- киноурок;
- урок самостоятельной работы;
- лабораторные и практические занятия;
- уроки с разнообразными видами заданий.

Основные виды учебной деятельности

- Соблюдать «Правила личной гигиены»
- выбор безопасного маршрута от дома до школы.
- анализ и характеристика дорожных знаков.
- Соблюдать «Правила поведения в школе»
- Соблюдать правила безопасного обращения с качелями, с велосипедом.
- Уметь ориентироваться на местности
- сбор снаряжения к походу; определение режима дня; режима питания и меню.

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека.

Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание -- способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание. Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания.

Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья.

Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Что такое социальное здоровье человека. Общение.

Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.  
Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

Авиакатастрофы. Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

Железнодорожная катастрофа. Действия в случае крушения поезда.

## Тематическое планирование учебного предмета

### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
2	За что „отвечают" системы органов	1
3	За что „отвечают" системы органов	1
4	Как укреплять нервную систему.	1
5	Как можно тренировать сердце.	1
6	Упражняем дыхательную систему	1
7	Питаемся правильно.	1
8	Практическая работа "Продукты содержащие кальций, витамин С"	1
9	Здоровье органов чувств.	1
10	Здоровье органов чувств.	1
11	Проектная деятельность по теме: Слух человека и животных.	1
12	Проектная деятельность по темам: Как сохранить обоняние?	1
13	Здоровый образ жизни.	1
14	Чистота — залог здоровья.	1
15	Чистота — залог здоровья.	1
16	Движение — это жизнь.	1
17	Закаливание	1
18	Компьютер и здоровье.	1
19	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни»	1
20	Мой безопасный дом	1
21	Мой безопасный дом	1
22	Техника безопасности в доме.	1
23	Техника безопасности в доме.	1
24	Дорога в школу и обратно	1
25	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения	1
26	Знаки дорожного движения.	1
27	Знаки дорожного движения	1
28	Безопасная дорога	1
29	Школьник как пешеход и пассажир	1
30	Общие правила школьной жизни	1
31	Правила поведения в школе.	1
32	Правила поведения в школе.	1
33	Если в школе пожар	1
34	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>	1
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>



## 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Первичный инструктаж по охране труда. Введение	1
2	Подготовка к прогулке	1
3	На игровой площадке	1
4	На игровой площадке	1
5	На игровой площадке	1
6	Учимся оказывать первую помощь (ушибы)	1
7	Учимся оказывать первую помощь (вывихи)	1
8	Учимся оказывать первую помощь (переломы)	1
9	Встреча с животными	1
10	Встреча с животными	1
11	Первая помощь при укусе собаки	1
12	Ориентирование по компасу, солнцу, часам	1
13	Ориентирование по Полярной звезде, местным признакам	1
14	Измерение расстояния на местности	1
15	Ориентирование	1
16	Ориентирование	1
17	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии	1
18	Первая помощь при солнечном или тепловом ударе	1
19	Если встретилась опасность...	1
20	Первая помощь при укусе насекомого, змеи	1
21	Расширяем свои знания о змеях	1
22	Ядовитые растения и грибы	1
23	Ядовитые растения и грибы	1
24	Ядовитые растения и грибы	1
25	Первая помощь при отравлении	1
26	На водоеме	1
27	Правила безопасного поведения на воде	1
28	Первая помощь при утоплении	1
29	Правила безопасного поведения на льду	1
30	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.	1
31	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.	1
32	Практическая работа "Оказание первой помощи утопающему"	1
22	Обобщение пройденного материала за курс 6 класса	1
34	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>	1
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

## 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Первичный инструктаж по охране труда.	1
2.	Любим ли мы туристические походы	1
3.	Правила организации туристского похода	1
4.	Подбор снаряжения для похода	1
5.	Походная аптечка	1
6.	Знакомимся с лекарственными растениями	1
7.	Знакомимся с лекарственными растениями	1
8.	Режим дня в туристическом походе	1
9.	Походная еда	1
10.	Первая помощь пострадавшему в походе	1
11.	Лечение ожогов в туристском походе	1
12.	Когда человек сам себе враг	1
13.	Вред алкоголя	1
14.	Вред курения	1
15.	Скажем наркотикам Нет!"	1
16.	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»	1
17.	Упражнения при простуде и влажном кашле	1
18.	Первая помощь при отравлении	1
19.	Аллергия и её влияние на организм человека	1
20.	Если в глаз попала соринка	1
21.	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены	1
22.	Правила закаливания	1
23.	Безопасная работа за компьютером	1
24.	Приёмы безопасного обращения с клеем	1
25.	Первая помощь при отравлении газом	1
26.	Сотрясение мозга. остановка кровотечения из носа	1
27.	Первая помощь при ожогах и отравлении угарным газом	1
28.	Способы снятия усталости	1
29.	Первая помощь при вывихах и переломах	1
30.	Первая помощь при утоплении, судороге	1
31.	Первая помощь при потёртости кожи	1
32.	Способы тренировки дыхательной системы	1
33.	Обобщение пройденного материала за курс 7 класса	1
34.	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>	1
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

Рассмотрено:  
на ШМО учителей  
Протокол № 1  
Руководитель ШМО  
Вязьминова Т.В.  
Вязь  
« 25 » 08 2023 г.

Согласовано:  
зам. Директора по УВР  
Перинова Н.П.

Перинова  
« 28 » 08 2023 г.