

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От «30» августа 2018

«Утверждаю»  
Директор школы:  
 Т.В. Ушнина  
Приказ № 15 от «15» сентября 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФГОС  
по  
основам безопасности жизнедеятельности  
5-9 классы  
учителя первой категории  
Черкасовой Марины Михайловны

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ для 5-9 классов разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897. Примерной программы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», авторской программы предметной линии учебников под редакцией Ю.Л.Воробьева Москва 2012 год. Рабочая программа рассчитана на 0,5 час в неделю, 17 часов в год в 5 классе и 1 час в неделю и 35 часов в год в 6-8 классах, и 34 часа в 9 классе, на основе учебного плана образовательного учреждения.

**Цели** учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе:

безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;

принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;

антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;

отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных **задач**, как:

формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### **Методы обучения:**

1. Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
2. Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций. материальной базы);
3. Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
4. Практические (отрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач).

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

#### **Личностные результаты обучения:**

- 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 предпочтений с учётом устойчивых познавательных 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;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Предметные результаты обучения:**

- 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 подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 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.

**Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» является (УУД) .**

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 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;

#### • Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, 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;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

#### Коммуникативные УУД:

- 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;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Содержание программы курса  
«Основы безопасности жизнедеятельности» 5-9 класс**

**Раздел 1**

***Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях***

**1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения - 46 часов.**

**1.1. Правила обеспечения безопасности дорожного движения - 4 часа**

Правила безопасного поведения на транспорте. Современный транспорт - зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Краткая характеристика современных видов транспорта - общественного(автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, авиационного, водного.

Правила поведения пассажира во время следования железнодорожным, водным, авиационным видами транспорта. Регулирование дорожного движения. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях.

**1.2. Правила пожарной безопасности и поведения при пожарах - 2 часа**

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Последствия пожаров. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале), а также в многоэтажном здании. Что делать, если на человеке загорелась одежда, если в комнате загорелся электроприбор (телевизор, приемник, магнитофон, компьютер), елка.

Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара в транспорте и его причины, правила поведения. Краткая характеристика пожарной опасности современного транспорта: общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, водного, авиационного. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара в транспорте.

**1.3. Правила безопасного поведения на воде - 1 часа**

Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоемов. Особенности состояния водоемов в разное время года.

Опасность водоемов зимой. Тонкий лед и опасность передвижения по льду. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на льду. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

#### 1.4. Правила безопасного поведения в быту – 4 часа

Особенности города как среды обитания человека. Источники опасности в современном городе. Зоны повышенной опасности (транспорт, места массового скопления людей, улицы, парки, скверы). Система обеспечения безопасности города (милиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы).

Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Опасность, возникающая при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту, правила их безопасного использования. Компьютер и здоровье.

Затопление жилища. Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.

Взрывы в жилищах и их причины. Обрушение конструкций. Правила безопасного поведения при взрывах и обрушениях конструкций.

#### 1.5. Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях -7 часов

Понятие преступления и виды преступлений. Общее понятие преступления. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Поведение при попытке изнасилования и насильственных действий сексуального характера. Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Внешние признаки людей, способных совершить насильственные действия.

Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Методы защиты от нападения. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила общения с незнакомым человеком по телефону.

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.

Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни. Основные черты мошенника.

Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Основные цели захвата заложников террористами. Правила безопасного поведения заложников. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.

Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

## 1.6. Правила поведения на природе - 21 час

Опасные ситуации, возникающие на природе, и их причины.

Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения.

Акклиматизация к условиям жаркого климата, к условиям горной местности, к условиям Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.

Автономное существование человека в природе. Возможные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования в природных условиях (авария транспортного средства в малонаселенной местности; заблудились в лесу, горах, степи, отстали от группы в турпоходе и др.). Выживание в природных условиях. Надежная одежда и обувь. Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Правила ориентирования на местности, выход к линейным ориентирам и населенным пунктам.

Оборудование временного укрытия. Способы добывания огня, обогрев временного жилища.

Обеспечение водой и питанием. Поиск и приготовление пищи. Съедобные растения, грибы, орехи. Сигналы бедствия. Психологические основы выживания при автономном существовании. Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Преодоление страха и стрессового состояния.

## **2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера - 49 час**

### 2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия и правила безопасного поведения - 24 часа

Землетрясения и их характеристика. Происхождение землетрясений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий землетрясении. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.

Вулканы и их характеристики. Причины извержения вулканов и их последствия. Правила безопасного поведения при извержении вулканов.

Оползни, сели, обвалы, лавины и их характеристика. Происхождение оползней, селей, обвалов, лавин, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала.

Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи и их характеристика.

Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Меры по снижению потерь от последствий ураганов, бурь, смерчей. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после урагана, бури, смерча.

Наводнения и их характеристика. Происхождение наводнений, причины их, возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.

Цунами и их характеристика. Происхождение цунами, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Происхождение природных пожаров, их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий природных пожаров. Предупреждение природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров. Правила безопасного поведения в зоне лесных пожаров и тушение лесного пожара в лесу.

## 2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины, правила безопасного поведения - 22 часа

Промышленные аварии и катастрофы. Их причины и возможные последствия. Общее понятие чрезвычайной ситуации техногенного характера, понятие аварии и катастрофы. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения и с учетом тяжести последствий. Потенциально опасные объекты.

Пожары и взрывы, их характеристика, пожаро-взрывоопасные объекты. Причины и возможные последствия. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника.

Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства, причины аварий и, их возможные последствия. Аварийные химические опасные вещества (АХОВ), их характеристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества.

Аварии на радиационно опасных объектах. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Характер поражения людей и животных. Правила безопасного поведения при радиационных авариях. Режимы радиационной защиты.

Гидродинамические аварии, их причины и последствия. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

### 2.3. Нарушение экологического равновесия в местах проживания - 5 часов

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Биосфера и человек. Экология и экологическая безопасность. Экологическая система, экологический кризис, Экологическая катастрофа. Виды загрязнения биосферы. Загрязнение атмосферы, вод, почв. Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания.

Мероприятия по защите здоровья человека, проводимые в местах нарушения экологического равновесия. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

## **3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) -5 часов.**

### 3.1. Организация РСЧС - 1 час

Создание системы защиты населения от последствий ситуаций природного и техногенного характера. РСЧС, ее предназначение, структура и задачи.

### 3.2 Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения, проводимые в мирное время - 6 часов

Обучение населения способам оповещения о чрезвычайных ситуациях в городах, населенных пунктах и на промышленных предприятиях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, передаваемая по радиоприёмнику, телевизору.

Обучение правилам эвакуации населения. Организация и проведение эвакуации. - Обязанности и правила поведения людей при эвакуации.

Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз, респиратор, ватно-марливая повязка), их использование.

Использование укрытий и защитных сооружений при чрезвычайных ситуациях.

Терроризм. Правила безопасного поведения при террористических актах.

### 3.3 Международное гуманитарное право по защите населения в вооружённых конфликтах - 1 час

Международное гуманитарное право по защите населения. Правовая защита раненых и больных, медицинского персонала.

### 3.4 Отработка практических навыков по отработке безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях – 7 часов

Отработка навыков пользования противогазом. Изготовление ватно-марлевых повязок. Отработка практических действий при возникновении пожара. Регулирование дорожного движения. Ориентирование на местности. Изготовление блокнотов с рецептами походных блюд. Отработка действий в химическом очаге, в радиационном очаге.

## **Раздел II**

*Основы медицинских знаний, здорового образа жизни и оказания первой помощи - 50 часов*

### **4. Основы медицинских знаний -4 часа**

#### 4.1. Меры по профилактике травм в школьном возрасте - 2 часа

Причины травматизма в школьном возрасте. Характеристика травм в школьном возрасте и пути их предотвращения. Характеристика травм в школьном возрасте и пути их предотвращения. Меры по профилактике травм в школе на занятиях в кабинете физики при работе с электроприборами и

электрооборудованием; на занятиях в кабинете химии при работе с химическими веществами; на переменах.

Меры по профилактике травм на занятиях физической культурой и спортом. Требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю. Меры по профилактике травм при работе на компьютере. Организация рабочего места. Режим труда и отдыха.

Меры по профилактике травм в быту. Снижение риска получения травм в домашних условиях. Опасность получения травм во время пожара, ремонта, при обращении с электроприборами, газовыми плитами.

Меры по профилактике травм на улицах и дорогах. Дорожно-транспортный травматизм. Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

#### 4.2 Средства оказания первой помощи - 2 час

Медицинская (домашняя) аптечка. Перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных веществ. Использование природных лекарственных средств. Медицинские средства индивидуальной защиты.

### **5. Первая помощь - 25 часов**

#### 5.1 . Первая помощь при травмах - 11 часа

Общая характеристика повреждений и их последствий для здоровья человека. Основные правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. Характеристика перевязочного материала, дезинфицирующих средств и лекарственных веществ.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечности).

Характеристика различных видов травм и ушибов, повреждений и причины, их вызывающие. Правила и способы оказания первой помощи пострадавшему. Первая помощь при переломах: транспортная иммобилизация, десмургия. Правила и способы транспортировки пострадавших.

## 5.2. Первая помощь при острых состояниях и отравлениях - 9 часов

Первая помощь при отравлениях газами, средствами бытовой химии, лекарствами, наркотиками. Пищевая токсикоинфекция. Первая помощь при укусах змей, пищевой и других видах аллергии. Первая помощь при утоплении и удушении, электротравмах и поражениях молнией. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания. Признаки, с помощью которых можно определить состояние человека. Экстренная реанимационная помощь.

## 5.3. Отработка практических навыков по оказанию первой помощи - 5 часов

Отработка навыков наложения повязок на верхнюю конечность. Отработка навыков наложения повязок на голову. Отработка навыков наложения повязок на туловище и нижнюю конечность. Наложение жгута. Наложение шин и иммобилизующих повязок.

Отработка навыков оказания первой помощи при искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Способы безносилочного переноса.

## **6. Основы здорового образа жизни - 21 часов**

### 6.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни - 16 часов

Здоровье человека. Критерии состояния и группы здоровья. Здоровье физическое и духовное. Понятие о резервах здоровья. Факторы риска внешней и внутренней среды организма человека, их влияние на здоровье человека.

Рациональное питание.

Движение - естественная потребность организма как высокоорганизованной биологической системы. Избыток и недостаток движения - причина заболеваний человека. Режим труда и отдыха - необходимое условие жизни,

обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления.

Физическая культура и закаливание. Занятия физкультурой и спортом. Воспитание необходимых физических качеств.

Личная и общественная гигиена.

Физиологические и психологические особенности организма подростка. Физиологическое развитие подростков психологическая уравновешенность, ее значение для здоровья человека. Управление чувствами и эмоциями.

## 6.2 Факторы, разрушающие здоровье - 5 часа

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего, для здоровья его детей и окружающих людей. Алкоголизм. Наркомания. СПИД и его профилактика. Инфекционные болезни и их профилактика.

«Согласованна»  
Заместитель директора по УВР  
М.С.Аветисян  
« 17 » августа 2018 г.

Продумано, проведено  
в соответствии с  
19 (девятнадцатого)  
сентября  
г. Москва

