

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования Почепского района

МАОУ "Речицкая СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Новикова С.В.

Протокол №1
От «29» 08. 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ковалева В.Г.
«29» 08. 2024г.

Выписка из основной общеобразовательной программы среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 5-7 классов

Составитель: учитель ОБиЗР
Морозов Николай Петрович

Выписка верна 30.08.2024г.

Директор школы

О.М. Петровская

Речица 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ для учащихся 5 -7 класс составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1986 от. 17.12.2010 г.
3. Учебный план МАОУ «Речицкая СОШ » на 2021– 2022 учебный год
4. Календарный учебный график план МАОУ «Речицкая СОШ » на 2024-2025 учебный год

В соответствии с учебным планом на 2024 – 2025 учебный год на изучение предмета в 5 классе отводится 1 час (34 часа).

В соответствии с учебным планом на 2024 – 2025 учебный год на изучение предмета в 6 классе отводится 1 час (34 часа),

В соответствии с учебным планом на 2024 – 2025 учебный год на изучение предмета в 7 классе отводится 1 час (34 часа),

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучения в 5-7 классах являются:

- осознание важности здорового образа жизни;
 - соблюдение здорового образа жизни;
 - соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
 - способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
 - способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
 - быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности.
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.
- **Метапредметные результаты обучения** представлены универсальными учебными действиями:
 - анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
 - сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
 - планированием и организацией своей жизни и деятельности с учетом безопасности;
 - обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

Предметные результаты обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач:

- расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения;

- использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;
- расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно.
- формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний;
- освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке.
- анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
- планированием и организацией своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

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 происшествными.
- *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 ближнем 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, пользования бытовыми электроприборами;
- *ориентироваться* в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- *оказывать* первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 – 7 классов содержит следующие разделы.

5 класс

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 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). 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 населенном пункте и из города. 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, вовремя передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребенку.

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 учетом 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.

6 класс

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 травмы.

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 приемами 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 легких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности по компасу; определение сторон света Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приемам искусственного дыхания; составление режима для многогранного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам «органы чувств человека», «Курить – здоровью вредить», «Экскурсия в природу».

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретенных 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» рассматриваются 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.

В разделе «На игровой площадке» излагаются правила поведения на игровой площадке. Обсуждается проблема выбора досуговых занятий в зависимости от погоды (времени года, температуры воздуха, ветра, осадков) и индивидуальными интересами детей.

Изучая раздел «На природе», школьники знакомятся с опасными ситуациями, которые могут возникнуть во время прогулок в лес, к водоёму, при встрече с животными и др.

В разделе «Туристический поход: радость без неприятностей» изучаются правила организации и проведения походов, которые обеспечивают безопасность для здоровья и жизни туристов. Излагаются требования, предъявляемые к снаряжению юного путешественника и уходу за ним в походе.

В разделе «Когда человек сам себе враг» раскрываются проблемы, возникающие у человека, имеющего вредные привычки: курение. Употребление алкогольных напитков и наркотиков. Особое внимание уделяется проблеме возникновения острого чувства опасности перед их пагубными последствиями для здоровья человека.

В каждом разделе учебника, кроме основного содержания. Есть рубрики: «Знаешь ли ты себя», «Медицинская страничка», «Практическая работа», «Для любознательных». Их содержание позволяет организовать разнообразную самостоятельную познавательную деятельность учащихся.

Содержание учебника, методический аппарат и структура средств обучения:

- обеспечивают организацию учебного диалога, позволяют рассмотреть на конкретных примерах особенности поведения неординарных ситуациях;
- отражают основное содержание текстов учебника в иллюстративном ряде (тематические фотографии и рисунки);
- обеспечивают последовательное введение новых терминов и понятий (текстовое объяснение; наличие словарика).

Подбор содержания и организация обучения с предлагаемым учебником позволяет организовать требования стандарта и достичь планируемых результатов обучения

7 класс

Введение.

Основы безопасности жизнедеятельности. 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? Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека.

Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Расширение кругозора.

Русская баня и здоровье; польза закаливания Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма.

Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы.

Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой».

Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность Человек — социальное существо, член общества.

Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека.

Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества.

Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-маугли

Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста.

Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья.

Риски старшего подросткового возраста Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни Пожар — чрезвычайная ситуация.

Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах.

Электричество при неправильном использовании может быть опасным.

Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая

помощь. Правила пользования газовыми приборами.

Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице.

Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.

Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы. Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

Итоговое контрольное тестирование Итоговое повторение и обобщение

Тематическое планирование по ОБЖ 5 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение. Почему нужно изучать предмет «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	Развиваем дыхательную систему	1	
7	Питаемся правильно..	1	
8	Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии	1	
9	Здоровье органов чувств.	1	
10	Правила бережного отношения к органам чувств.	1	
11-12	Проектная деятельность. Исследовательская деятельность по темам «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», « Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его»	2	
13	Здоровый образ жизни.	1	
14	Чистота – залог здоровья.	1	
15	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши)	1	
16	Движение – это жизнь	1	
17	Закаливание – средство охраны и укрепления здоровья	1	
18	Подросток и компьютер.	1	
19	Мой безопасный дом.	1	
20	Мой безопасный дом.	1	
21	Техника безопасности в доме.	1	
22	Первая помощь при ушибах, при отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током	1	
23	Дорога в школу и обратно..	1	
24	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	1	
25	Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности.	1	
26	Безопасная дорога.	1	
27	Дорожное движение в населённом пункте и за городом.		
28	<u>Школьник как пассажир.</u> Правила поведения пассажира в разных видах транспорта Тест	1	

29	<u>Общие правила школьной жизни.</u> Ориентирование в школьных помещениях. Функции разных школьных помещений. Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и во дворе школы.	1	
30	Правило поведения в школе	1	
31	Правило поведения в школе	1	
32	<u>Если в школе пожар.</u> Как вести себя. Если в школе начался пожар. Правила эвакуации при пожаре		
33	Практическое занятие: Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах	1	
34	Практическое занятие: Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях.	1	

Тематическое планирование ОБЖ 6 класс

№п/п	Наименование разделов программы, тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение. Необходимость изучения предмета ОБЖ	1	
2	Подготовка к прогулке	1	
3	На игровой площадке	1	
4	Учимся оказывать помощь.	1	
5	Встреча с животным. Тест	1	
6	Ориентирование.	1	
7	Ориентирование.	1	
8	Ориентирование.	1	
9	Правила поведения на экскурсии или прогулке	1	
10	Если встретилась опасность. Тест	1	
11	На водоеме.	1	
12	Правила организации безопасного похода	1	
13	Правила организации безопасного туристического похода.	1	
14	Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов.	1	
15	Походная аптечка	1	
16	Походная аптечка. Лечебные травы	1	
17	Режим дня в туристическом походе	1	
18	Походная еда	1	
19	Одежда и обувь для похода.	1	
20	Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.	1	
21	Режим дня в туристическом походе.	1	
22	Первая помощь пострадавшему в походе Тест	1	

23	Когда человек сам себе враг.	1	
24	Вред курения.	1	
25	Курение наносит значительный вред организму.	1	
26	Вред алкоголя	1	
27	Вред курения.	1	
28	Курение наносит значительный вред организму.	1	
29	Проект на тему «Вредные и опасные привычки».	1	
30	Итоговый контроль знаний (тест)	1	
31	Обобщение пройденного материала	1	
32	Обобщение пройденного материала	1	
33	Обобщение пройденного материала	1	
34	Обобщение пройденного материала	1	

Тематическое планирование по ОБЖ в 7 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать	1	
2	Цели предмета ОБЖ	1	
3	Зависит ли здоровье от образа жизни?	1	
4	Зависит ли здоровье от образа жизни?	1	
5	Физическое здоровье человека	1	
6	Физическая культура и здоровье .Тест	1	
7	Правильное питание	1	
8	Правильное питание	1	
9	Правильное питание	1	
10-11	Психическое здоровье	2	
12-13	Социальное здоровье человека	2	
14-15	Репродуктивное здоровье подростка и его охрана Тест	2	
16	Поведение при пожаре	1	
17	Поведение при пожаре	1	
18	Поведение при пожаре	1	
19	Поведение при пожаре	1	
20	Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища	1	
21	Опасное электричество	1	
22	Утечка газа Тест	1	
23	Правило пользования бытовой химией	1	
24	Правило пользования бытовой химией	1	

25	Разумная предосторожность.	1	
26	Разумная предосторожность.	1	
27	Опасные игры	1	
28	Опасные игры	1	
29	Опасные игры	1	
30	Итоговый контроль знаний (тест)	1	
31	Обобщение пройденного материала	1	
32	Обобщение пройденного материала	1	
33	Обобщение пройденного материала	1	
34	Обобщение пройденного материала	1	

