

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе:

* Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Екатериновка м.р. Безенчукский Самарской области
* Программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы. Авторы: Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б.

В рамках реализации ФГОС ООО изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 5 | 1 | 34 |
| 6 | 1 | 34 |
| 7 | 1 | 34 |
| 8 | 1 | 34 |
| 9 | 1 | 34 |

**1. Планируемые результаты обучения.**

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

**Личностные результаты:**

- осознание важности здорового образа жизни;

- соблюдение правил здорового образа жизни;

- соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках и 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.

**-** 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; - 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.

**Метапредметные результаты:**

- анализ ситуаций, влияющих положительно и отри­цательно на самочувствие и здоровье человека;

- сравнение примеров опасного и безопасного пове­дения;

- планирование и организация своей жизни и дея­тельности с учётом безопасности;

- обобщение изученного материала, формулирование выводов о возможных причинах возникновения опасных си­туаций;

- 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.

**Предметные результаты:**

- 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 установки на здоровый образ жизни, исключающий 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.

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

**Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». 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 наздоровье: 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.* Значениезакаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье.* Отрицательное влияние работы

* 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 использованияэлектроприборов; условия возникновения коротких замыка­ ний, 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

* 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 (фут­ бол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, пере­ ломах.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения привстрече 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

* 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 пи­ тания. 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. Вредалкоголя 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 простудеи 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 пи­ тания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; вы­ полнение 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; отличи­ тельные признаки ядовитых для человека грибов.

***Проектная деятельность***1

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 вос­ питания.

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 эмо­ циональное благополучие. Социальные (общественные) ин­ ституты 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, ак­ тивность.

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, не­ стабильность в обществе, нарушение взаимоотношений людей и др.

Эмоциональное здоровье подростка и условия его сохра­ нения: благополучная адаптация к коллективу сверстников, демократический стиль отношений со взрослыми и сверстни­ ками, 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. Осознан­ ное и добровольное принятие нравственных ценностей обще­ ства и их добровольное исполнение как критерий социально­ го здоровья.

**Человек и окружающая среда**

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны рис-ка. Факторы неблагополучной экологической обстановки: загрязнение воздуха и его причины. «Безобидный воздух», «загрязнённый воздух». Негативное влияние хозяйственной деятельности человека на чистоту воздуха. Ухудшение каче­ ства воды и его причины. Типы загрязнений пресных во-доёмов: промышленное загрязнение, бытовые отходы, хими­ ческие 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 без­ опасности. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при ис­ пользовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами.

**Разумная предосторожность**

Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, эко­ логических, санитарных служб. Поведение на улицах насе­ лённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении.

**Опасные игры**

Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.

**Современный транспорт и безопасность**

Транспорт в современном мире. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспортные происшествия. Причины

* последствия. Нарушение ПДД как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила поведения. Авиакатастрофы. Железнодорожные катастрофы: правила поведения. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Отрицательное отношение к ним.

**Безопасный отдых и туризм**

Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение походной туристской группы. Обеспечение безопасности в туристских походах: виды опасностей. Движение по маршруту, график движения. Правила преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, если он отстал от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Правила безопасного по­ ведения на воде. Узлы в туристском походе.

**Когда человек сам себе враг**

Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Физическое состояние подростка-курильщика. Алкоголь — разрушитель личности: воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков. Токсикомания — страшная зависимость. Детская игромания — болезненное состояние, которое отражает неуправляемую зависимость человека от процесса игры, неоправданное желание с её помощью устранить свои проблемы. Самовоспитание: предупреждение привыкания к компьютерным играм.

**Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эва­ куации.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление; наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС.

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения

* защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обяза­ тельного усвоения термина). Пути заражения. Способы пре­ дупреждения заражения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: при­ чины и виды. Безопасное поведение в техногенных ЧС.

**Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации** Экстремизм и терроризм. Крайние проявления экстре­

мизма. Проявления терроризма. Законодательство России

противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Пути снижения угрозы теракта. Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения), при обнаружении неизвестного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

**Медицинские знания и умения**

Условия репродуктивного здоровья: гигиена, знание своего организма, риски старшего подросткового возраста. Правильное питание. Продукты, содержащие кальций. Ценность употребления витамина С. Диета: «за» и «против».

Ожоги. Первая помощь при ожогах. Действия при отрав­ лении угарным газом, химическими веществами, ядохимикатами. Первая помощь при электротравмах. Переломы. Правила поведения при подозрении на перелом, первая доврачебная помощь. Соблюдение осторожности и внимательности при оказании помощи.

Телесные повреждения при ДТП. Виды кровотечений и первая помощь пострадавшему.

Растения, опасные для туриста. Первая помощь при от­ равлении.

Курение и его влияние на организм. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики: губительное воздействие на организм. Запрещённые в России наркотические и психотропные вещества. Внешние проявления токсикомании. Первая помощь при травмах различной степени тяжести, при отравлении химическими веществами.

Что нужно знать о гриппе, других эпидемиях. Заболевания животных, опасные для человека.

Чрезвычайные ситуации на гидротехнических сооружениях. Последствия аварий на гидротехнических сооружениях и правила поведения во время ЧС. Первая помощь при ранениях, вызванных взрывами.

***Практические работы***

Навыки работы с документами: понятие «чрезвычайная ситуация», виды ЧС. Самооценка: развитие волевых качеств. Источники шума в современной городской квартире. Аварийная посадка самолёта. Распределение снаряжения между участниками турпохода. График движения по туристскому маршруту. Освоение разных типов узлов. Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Водоохранные зоны и прибрежные защитные полосы. Первая помощь при кровотечениях. Навыки работы с документами: Федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности», «О противодействии терроризму». Ознакомление с устройством и порядком использования огнетушителей. Психологическая готовность к встрече с преступником. Использование подручных средств самообороны. Линия поведения в чрезвычайных ситуациях.

***Проектная деятельность***

Примерные темы проектов: «Программа закаливания», «Витамины — это жизнь», «Медиасреда — не навреди!», «Опасные игры», «Растения и грибы таят опасность», «Безо­ пасное поведение на природе», «История великих корабле­ крушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле», «Как укрыться от непогоды», «Отношение

1. пьянству в России», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»; «Наркотикам — нет!»; «Как смягчить последствия природных ЧС?», «Техногенные катастрофы», «Самые опасные заболевания, принимающие форму эпидемии: чума («чёрная смерть»), холера, грипп, тиф, сибирская язва», «Служба в Вооружённых Силах — почётная обязанность гражданина России».

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы), тема урока** | **Кол-во часов** | **Кол-во контрольных работ** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Введение | 1 |  | Анализ информации, представленной в тексте учебника.  *Обсуждение* и *оценка* проблемных ситуаций, представ­ленных в иллюстрациях.  *Работа с рубрикой* «Обсудим вместе»: анализ и харак­теристика знаков-символов ОБЖ |
| 2 | За что „отвечают" системы органов. | 2 |  | *Работа с рубрикой* «Вспомни»: актуализация имеюще­гося опыта по данной теме  *Выполнение тестовых заданий,* оценка знаний об осо­бенностях своего организма .*Работа в парах:* правила взаимодействия при решении учебной задачи.  *Обобщающий рассказ* учителя: «Организм человека *как* система органов». |
| 3 | Как укреплять нервную систему. | 1 |  | *Учебный диалог* (работа с рубрикой «Обсудим вме­сте»); анализ текста «Что „любит" нервная система» .  *Работа с иллюстрациями:* ответ на вопрос «Чего „не любит" нервная система».  *Практическая работа:* измерение пульса.  *Работа в группах:* составление плана укрепления нерв­ной системы «Что мы обязательно должны делать каждый день, чтобы укреплять нервную систему». |
| 4 | Как можно тренировать сердце. | 1 |  | *Рассказ-объяснение* учителя «Сердце — главный орган человеческого организма».  *Практическая работа* «Учимся измерять пульс». |
| 5 | Укрепляем дыхательную систему. | 1 |  | *Задание* по рубрике «Вспомни»: ответ на вопрос «Что та­кое дыхательная система?».  *Учебный диалог* (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): «Правила бережного отношения к дыхательной системе».  *Практическое занятие:* упражняем дыхательную сис­тему (дыхательные упражнения).  *Работа с рубрикой* «Медицинская страничка» . |
| 6 | Питаемся правильно. | 2 |  | *Чтение* и *анализ* текста «Рациональное питание — чтоэто такое».  *Анализ* схемы (пирамиды) сбалансированного пита-ния.  *Учебный диалог* на основе проведённого опыта и проблем­ных ситуаций.  *Оценка* проблемных ситуаций «Как мы питаемся».  *Практическая работа*:меню для подростка.  *Работа с рубрикой* «Медицинская страничка». |
| 7 | Здоровье органов чувств. | 2 |  | *Работа с рубрикой* «Знаешь ли ты себя?»: самоконтроль поведения (оценка выполнения тестовых заданий).  *Обсуждение,* и *оценка* информации, представленной в рубрике «Медицинская страничка». |
| 8 | Проектная деятельность. | 2 |  | Обсуждение представленных проектов. |
| 9 | Здоровый образ жизни. | 1 |  | *Работа с диаграммой* (анализ, оценка) «Что влияет на здоровье».  *Работа с рубрикой* «Знаешь ли ты себя?»: анализ отве­тов на тестовые задания.  *Учебный диалог:* анализ и оценка жизненных ситуаций. |
| 10 | Чистота — залог здоровья. | 2 |  | *Работа в парах:* оценка «вредных» советов.  *Работа в группах:* составление памятки «Правила лич­ной гигиены». *Работа с текстами и иллюстрациями.*  *Работа с информацией,* представленной на «Медицин­ской странички». |
| 11 | Движение — это жизнь | 1 |  | *Практическое занятие* в физкультурном зале. |
| 12 | Закаливание. | 1 |  | *Учебный диалог* «Что такое закаливание».  *Практическая работа:* составление программы закали­вания.  *Работа с информацией,* представленной в рубрике «Ме­дицинская страничка». |
| 13 | Подросток и компьютер. | 1 |  | *Работа с рубрикой* «Знаешь ли ты себя?»: самоанализ и самооценка поведения и организации деятельности.  *Анализ информации,* представленной в тексте учеб­ника. |
| 14 | Повторение и обобщение по теме «здоровый образ жизни» | 1 |  | *Рассматривание схемы*, подбор приме­ров, иллюстрирующих её позиции.  *Работа в парах:* сделайте вывод «Что такое здоровый образ жизни», запишите его, сравните с результатами рабо­ты других пар. Оцените свою работу. |
| 15 | Мой безопасный дом | 2 |  | *Учебный диалог* (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): сравнение высказываний, определение ложного суждения .  *Работа в парах",* составление плана уборки квартиры.  *Составление памятки:* «Как мыть посуду». |
| 16 | Техника безопасности в доме. | 2 |  | *Учебный диалог:* анализ иллюстраций, *Учебный диалог:* анализ текста и иллюстраций .  *Чтение* текста рубрики «Медицинская страничка». *Ана­лиз* представленной информации. |
| 17 | Дорога в школу и обратно. | 1 |  | *Работа с рубриками* «Знаешь ли ты себя» и «Вспом­ни»: самоанализ и самооценка поведения (на дорогах и ули­цах).  *Практическая работа:* безопасный маршрут до школы. |
| 18 | Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. | 2 |  | *Чтение* и *анализ* текста .  *Работа в парах:* оценка информации, представленной в иллюстрациях .*Практическая работа:* безопасный маршрут до школы. *Практическая работа:* анализ и обобщение информа­ции, представленной в иллюстрациях; анализ и характери­стика дорожных знаков |
| 19 | Безопасная дорога | 2 |  | *Практическая работа:*  повторение правил и знаков дорожного движения.  *Работа с рубрикой* «Для любознательных» |
| 20 | Школьник­ как пешеход и пассажир | 1 |  | *Работа с информацией,* представленной в иллюстраци­ях *Работа в парах:* рассказ для младшего школьника на те­му «Как перейти дорогу».  *Работа в группах:* «Зададим друг другу вопросы». |
| 21 | Общие правила школьной жизни. | 1 |  | *Работа в группах:* рисование плана школы с указанием основных помещений.  *Учебный диалог:* «Может ли неправильное поведение в школе привести к неприятностям?».  *Составление памятки* «Общие правила поведения в школе». |
| 22 | Правила поведения в школе. | 2 |  | *Чтение* и *анализ* текста учебника «Поведение на заняти­ях» *Работа с рубрикой* «Проверь себя», обсуждение к оцен­ка результатов самотестирования.  *Учебный диалог:* «„Вредные советы" Г. Остера».  *Рассказ-объяснение* учителя «Поведение, которое при­водит к беде». |
| 23 | Если в школе пожар. | 1 |  | *Работа с рубрикой* «Вспомни»: как мы ориентируемся в школьных помещениях.  *Работа в группах:* чтение схемы эвакуации при пожаре в школе. *Практическая работа «*Эвакуация из здания школы» |
| 24 | Обобщающий урок. | 1 |  | *Повторение пройденного за год.* |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы), тема урока** | **Кол-во часов**  **часов** | **Кол-во контрольных работ** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Введение. | 2 |  | *Работа в группах*:рассказы учащихся на тему «Зачем мыизучаем ОБЖ». Составление словарика: характеристика понятий, необходимых при изучении ОБЖ.  *Регулятивная деятельность*: анализ и оценка подготовленных суждений — значение термина или понятия. |
| 2 | Подготовка к прогулке. | 2 |  | *Чтение* и *анализ* текста «Подготовка к прогулке». *Работа в парах*:анализ информации, представленной  в иллюстрациях по данной теме.  *Учебный диалог*:зададим­ друг другу вопрос:«Готов ли тык прогулке?»  *Работа с рубрикой* «Медицинская страничка». Созданиекарточек-символов, отражающих приёмы снятия усталости. |
| 3 | На игровой площадке. | 3 |  | *Рассказ учителя* о правилах поведения на игровой площадке и причинах возникновения опасных для играющих ситуаций.  *Чтение* и *анализ* текста «Крылатые качели».  *Работа в парах*:анализ ситуаций, изображённых на рисунках.  *Учебный диалог*:правила езды на велосипеде.  *Работа в парах*:составление памятки «Ездим на роликовых коньках». |
| 4. | Учимся оказывать первую помощь. | 3 |  | *Практическая работа*:первая­ помощь­ при травмах­. *Учебный диалог*:зададим друг другу вопросы по теме. |
| 5 | Встреча с животными. | 2 |  | *Чтение* и *анализ* текста «Собака не всегда­ друг». *Практическая работа*:оценка поз и мимики собаки;­ первая помощь при укусе.  *Учебный диалог*:анализ и оценка жизненных ситуаций(стоит ли рисковать). |
| 6. | Ориентирование. | 5 |  | *Практические работы* (в классе, на участке школы,   * ближайшем парке): ориентирование на местности разными способами; измерение расстояний на местности.   *Учебный диалог*:анализ правил поведения в лесу.  *Работа в парах*:составление памятки на тему «Если вызаблудились в лесу».  *Оценка рефератов* учащихся «История создания компаса». |
| 7. | Правила поведения во время прогулок и на экскурсии. | 2 |  | *Работа с рубрикой* «Вспомните»: использование имеющегося опыта (правила поведения на экскурсиях).  *Учебный диалог*:работа с иллюстрациями и текстамиучебника. |
| 8. | Если встретилась опасность. | 4 |  | *Работа в парах*:анализ и оценка опасностей неправильного поведения.  *Рассказ-объяснение* учителя «Когда животные опасны».  *Работа с рубрикой* «Медицинская страничка»: оценкаинформации, представленной в тексте по данной теме.  *Анализ информации*, представленной в рубрике «Длялюбознательных».  *Практическая работа*:оказание помощи при укусе насекомых­ и змей. |
| 9. | Расширим свои знания о змеях. | 1 |  | *Просмотр и обсуждение* видеофильма «Всё о змеях». |
| 10. | Ядовитые растения и грибы. | 1 |  | *Просмотр и обсуждение* видеофильмов «Ядовитые растения», «Ядовитые грибы».  *Работа с иллюстративным материалом и гербарием*. |
| 11. | На водоёме. | 5 |  | *Учебный диалог* (работа с рубрикой «Обсудим вместе»):  выбор места для купания.  *Формулирование вывода*:правила купания и катания налодках.  *Работа в парах*:правила нахождения на льду, правилаорганизации переправы.  *Работа с рубрикой* «Медицинская страничка»: оценка ин­формации, представленной в тексте по данной теме. |
| 12. | Проектная деятельность. | 2 |  | *Представление* группами проектов на тему «Экскурсия  в природу и её организация».  *Оценка* классом содержания и презентации проекта. |
| 13. | Обобщающий урок. | 2 |  | * чём мы узнали на уроках изучения курса ОБЖ? Чему­ научились? *Учебный диалог*:«Зададим друг другу вопросы по пройденному материалу». |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы), тема урока** | **Кол-во часов**  **часов** | **Кол-во контрольных работ** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **1** | Введение | 2 |  | Характеристика ­ понятий «жизнедеятельность», «безо­ пасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «природная катастрофа», «техногенная катастрофа».  *Работа в группах*:рассказы учащихся на тему «Зачем мыизучаем ОБЖ».  *Составление словарика*:характеристика понятий, необходимых при изучении ОБЖ. |
| 2 | Любим ли мы туристские походы | 3 |  | .  Работа с рубрикой «Вспомните»: что такое туристский поход.  Рассказ-объяснение учителя «Какие бывают туристские походы».  Учебный диалог: «Что я думаю­ о туристском походе?» Работа с рубрикой «Проверьте себя».  Оценка информации, представленной в рубрике «Для любознательных».  Работа в группах: «Выбираем вид похода». |
| 3 | Правила организации туристского похода | 3 |  | Правила организации безопасного туристского похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования   * ним. Правила упаковки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок. |
| 4 | Походная аптечка | 3 |  | *Чтение* и *анализ* текста «Походная аптечка». *Составление* записной книжки «Советы для туриста»  (анализ информации, представленной в рубрике «Медицин­ ская страничка»). |
| 5 | Знакомимся  с лекарственными растениями | 2 |  | *Просмотр и обсуждение* видеофильма «Лекарственные  растения». Работа с иллюстративным материалом и гербарием. |
| 6 | Режим дня в многодневном туристском походе | 2 |  | *Практическая работа* «Режим дня в многодневном туристском походе».  *Анализ* иллюстративного материала: оценка поведениятуристов. |
| 7 | Походная еда | 2 |  | *Практическая работа*: составление памятки «Питье-вой режим и меню питания туристов в походе (на экскурсии)».  *Игра-соревнование*:«Приготовление походной каши».  *Оценка результатов*.  *Работа в парах*:анализ ситуаций, представленных в ил­люстрациях. |
| 8 | Первая помощь пострадавшему в походе | 2 |  | *Практическая работа*:сравнение особенностей ядовитых  и съедобных грибов.  *Анализ* информации, представленной в рубрике «Медицинская страничка». |
| 9 | Когда человек сам себе враг | 3 |  | *Встреча и беседа* с врачом о вредных привычках и при­чинах их появления у подростков.  *Учебный диалог*:почему привыкание к негативному поведению особенно опасно для детей подросткового возраста. |
| 10 | Вред алкоголя | 4 |  | Встреча с врачом: вред алкоголя для здоровья и самочувствия подростков.  Учебный диалог: как вырабатывать привычку не принимать алкоголь.  Работа в парах: рассматривание иллюстраций, формулирование своего отношения к их персонажам.  Обсуждение рефератов «Отношение к употреблению алкоголя в историческом аспекте».  Обобщение материала уроков: формулирование вывода:  вред алкоголя. |
| 11 | Вред курения | 2 |  | *Рассказ-объяснение* школьного врача (учителя) «Анализ  данных медицинских исследований».  *Встреча* с бывшим курильщиком: «Почему я бросил курить».  *Обобщение* материала, *формулирование* вывода: вред алкоголя. |
| 12 | Проектная деятельность | 2 |  | *Обсуждение* сообщений и презентаций, подготовленных  группами учеников. |
| 13 | Обобщение пройденного | 4 |  | * чём мы узнали за три года изучения курса ОБЖ? Чему­ научились? Что ещё хотим узнать об основах безопасности жизнедеятельности подростка?   *Учебный диалог*:«Зададим друг другу вопросы по пройденному материалу». |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы), тема урока** | **Кол-во часов**  **часов** | **Кол-во контрольных работ** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Введение | 2 |  | Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», их классификация. Условия, при которых можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций.  **Структура уроков, основные методы и приёмы**  *Учебный диалог* (*дискуссия*): анализ информации, пред­ставленной в иллюстративном ряде, обсуждение последствий поведения подростков. Просмотр и обсуждение видеоматериалов.  *Практическая работа*: анализ и оценка документов —законов Российской Федерации. Составление характеристик понятий.  *Работа с информацией*, представленной в графическомвиде: чтение схем. |
| 2 | Современная семья как институт воспитания | 4 |  | *Дискуссия*: при каких условиях семья благополучна и детям в ней эмоционально комфортно.  *Работа с информацией*, представленной в текстовом, иллюстративном и графическом виде.  *Практическая работа*: анализ документов (КонституцияРоссийской Федерации).  *Работа в группах*: подготовка совместного мини-сообщения на тему (по выбору): «Может ли любовь навредить?», «Когда слово излечивает?», «Рядом с ребёнком или вместе с ним?».  *Учебный диалог*: что такое репродуктивное здоровье. |
| 3 | Здоровый образ жизни | 4 |  | *Учебный диалог*: что такое здоровье, здоровый образ жизни. Практическая работа: снятие напряжения с разных групп мышц; оценка своих волевых качеств; оценка своего физического развития.  *Учебные дискуссии*: организация жизни и режима дня;что такое общение, как сделать его успешным.  *Совместная работа в группах*: план организации жизнистаршего подростка; конструирование модели понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) с использованием символов-значков. |
| 4 | Человек  и окружающая среда | 4 |  | *Учебный диалог*: чтение и обсуждение главной мысли текстов.  *Совместная деятельность в группах*: анализ диаграммы(влияние хозяйственной деятельности на чистоту воздуха), меры борьбы с загрязнением воздуха. Дифференцированная работа с иллюстративным материалом учебника.  *Учебная дискуссия*: анализ информации, представленной   * схемах и иллюстрациях. Составление текста-рассуждения на тему «Экология почвы сегодня».   Практическая работа: установление возможных источников шума в городской квартире. |
| 5 | Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни | 9 |  | *Учебные дискуссии*: причины возникновения пожара; по­ведение при заливах.  *Учебный диалог*: анализ информации, представленной всхеме, в текстах учебника.  *Практические работы*: правила пользования газовыми иэлектроприборами; оказание помощи при ожогах, отравлениях, переломах; средства пожаротушения; отработка схемы действия в ЧС.  *Работа в группах*: правила поведения во время пожара;анализ иллюстративного материала учебника; обсуждение экстремальных видов спорта. |
| 6 | Современный транспорт и безопасность | 8 |  | *Учебная дискуссия*: причины аварий на транспорте; опасные игры на транспорте.  *Учебный диалог*: анализ информации, представленной втекстовом, графическом и иллюстративном виде в учебнике.  *Практические работы*: первая помощь при кровотечениях; аварийная посадка самолёта; составление памятки — правила поведения при возгорании в вагоне поезда.  *Работа в группах*: анализ и оценка информации, пред­ставленной в иллюстрациях. Подготовка суждения: что на­ рушили велосипедисты? |
| 7 | Обобщение пройденного | 3 |  | * чём мы узнали за годы изучения курса ОБЖ? Чему­ научились? *Учебный диалог*:«Зададим друг другу вопросы по пройденному материалу». |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы), тема урока** | **Кол-во часов**  **часов** | **Кол-во контрольных работ** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Безопасный отдых и туризм | 10 |  | Обеспечение безопасности в туристском походе. Объек­ тивные трудности туристского похода. Правила безопасности   * турпоходе. График движения. Если турист отстал от груп­ пы. Туризм и экология окружающей среды. Безопасность в водном турпоходе. Узлы в турпоходе. Сигналы бедствия.   **Структура уроков, основные методы и приёмы**  *Учебные дискуссии*: обсуждение проблем «Почему туризмтак популярен?», «Как преодолеть трудности турпохода?», «Выбор места бивуака», «Быт туриста», «Опасности водных походов», «Сигналы бедствия».  *Учебный диалог*: обсуждение информации, представлен­-ной в учебнике в текстовом, графическом и иллюстративном виде.  *Практические работы*: правила распределения снаряжения между участниками похода; график движения по маршруту; программа поиска отставшего туриста; освоение разных видов узлов.  *Работа в группах*: плавательные средства в турпоходе.  *Дифференцированные задания*: сигналы бедствия. |
| 2 | Когда человек сам себе враг | 5 |  | *Учебные дискуссии*: анализ результатов анонимного опроса; почему курение особенно вредно для подростков; отношение к курильщикам; печальная статистика (анализ статистических данных о людях с вредными привычками).  *Учебный диалог*: встреча с медицинскими работниками.  *Практические работы*: навыки работы с документами.  *Работа в парах и в группах*: вред наркотиков (анализ схемы); анализ информации, представленной в графической форме. |
| 3 | Чрезвычайные  ситуации природного  и техногенного происхождения | 12 |  | *Работа с документами*: характеристика Федеральногозакона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Водного кодекса РФ.  *Рассказ-лекция учителя*: природные чрезвычайные ситуации на территории России.  *Учебный диалог*: классификация природных ЧС (анализтекстового и иллюстративного материала в учебнике.  *Учебная дискуссия*: анализ схем (строение вулкана); со­ставление памятки «Правила поведения во время извержения вулкана».  *Работа в группах*: подготовка сообщения на тему «Опасное природное явление»; создание инструкции для младшего школьника о поведении во время землетрясения; подготовка коллективного сообщения «Поражающие факторы пожара».  *Практические работы*: первая помощь при травмах, кровотечениях, открытом переломе конечности, отравлении химическими веществами. |
| 4 | Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации | 5 |  | *Учебные дискуссии*: причины появления терроризма;взрывы в жилых домах — особо опасное проявление терроризма; что такое национальная безопасность.  *Работа с информацией*, представленной в учебнике в текстовом, графическом и иллюстративном виде.  *Практические работы*: оказание первой медицинской помощи (повторение изученного материала); работа с документами — законодательством Российской Федерации. |
| 5 | Обобщение пройденного | 2 |  | * чём мы узнали за годы изучения курса ОБЖ? Чему­ научились? *Учебный диалог*:«Зададим друг другу вопросы по пройденному материалу». |
|  | Итого: | 34 |  |  |