

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №386

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №386  
Кировского района Санкт – Петербурга  
(протокол № 17  
от « 31» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ СОШ №386  
Кировского района Санкт – Петербурга  
№ 56.1 от «31» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

Кировского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Основам безопасности жизнедеятельности»**  
**для 6 класса**  
**Учитель биологии Сорокина О.Н.**  
**Срок реализации 2022-2023 учебный год**

**Санкт-Петербург**  
**август 2022**

## **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОБЖ для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2016 года № 1897; Авторской программы, предметной линии учебников под редакциями А.Т. Смирнова Б.О. Хренникова. - Москва: «Просвещение», 2016.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- 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 учебных **задач**:

- 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.

**Курс предназначен для:**

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы обучения**:

- *общеклассная,*
- *групповая,*
- *парная,*

- индивидуальная;

#### **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)

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Раздел I. Безопасность человека в природных условиях – 24**

#### **Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе - 6**

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака. Разведение костра. Определение необходимого снаряжения для похода.

#### **Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность - 5**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походных групп. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и порядок дня похода.

Преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы, Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедных походах.

#### **Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности - 6**

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация к жаркому климату. Акклиматизация в горной местности.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземным видам транспорта (автомобильным, железнодорожным).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

#### **Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде - 4**

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

#### **Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях - 4**

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

### **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 10**

#### **Глава 6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи - 4**

Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусах ядовитых змей.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

#### **Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие - 7**

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. Стадии развития наркомании. Правила четырех «НЕТ!» наркотикам.

### **3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии:**

|                       | ба класс                                                                                                                                                                                                                                 | 6б класс                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Характеристика класса | Свойственен замедленный темп деятельности и систематичности знаний. Нет широты и гибкости мышления. Грамотной монологической речью не отличаются. Дефицит внимания. Недостаточная сформированность. Плохая память. Развито воображение.. | Большой познавательный потенциал, высокий уровень самообразовательной активности. Способность анализировать. Навыки самостоятельного труда. Сформирована учебная мотивация . |
| Виды уроков           | Урок-суд, конкурсы, защита проектов, проблемные урок, экскурсия, мультимедиа урок, сочинение, игра. Урок развивающего контроля. Урок-                                                                                                    | Тестирование. Урок-открытие. Комбинированный урок, путешествие, инсценировка, лекция, сочинение, беседа, игра, уроки смешанного типа,                                        |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | исследование.<br>Комбинированный урок.<br>Творческий отчет. Смотр<br>знаний                                                                                                                                                                                                               | практикум, деловая игра.<br>Урок открытия новых<br>знаний. Урок отработки<br>умений и рефлексии.<br>Урок систематизации<br>знаний. Урок творчества.<br>Лекция. Смотр знаний                                                       |
| Применяемые<br>технологии | Проектная здоровьесберегающая<br>деятельностного метода.<br>Уровневой<br>дифференциации.<br>Проблемно-поисковые.<br>развитие критического<br>мышления. Лекционно-семинарская система,<br>портфолио, решение<br>исследовательских задач<br>ИКТ, игровые<br>дифференцированного<br>обучения | Технология активных<br>методов. Обучения<br>информационно-коммуникативная<br>интерактивные игровые.<br>Кейс-технология,<br>коллективная система<br>обучения, «дебаты»,<br>интерактивное обучение,<br>здоровьесберегающие,<br>ИКТ. |

#### 4. Планируемые результаты обучения

##### 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 личностного 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, потребности 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, 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.

#### **Метапредметные результаты обучения:**

##### **Регулятивные УУД:**

- самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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;
- 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:**

- 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;
- 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:**

- 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 обучения:**

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

### **Обучающийся, окончивший 6 класс, научится:**

- классифицировать и описывать возможные активные виды отдыха, маршруты для отдыха на природе;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций при активном отдыхе, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортные происшествия (ДТП), загрязнения окружающей природной среды;
- анализировать и характеризовать факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры - безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил безопасного поведения в природных условиях; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха;
- разрабатывать личный план самостоятельной подготовки к дальнему (внутреннему) и выездному туризму, к автономному существованию в природе, при встрече с дикими животными;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях автономного существования в природе.

**Обучающийся, окончивший 6 класс, получит возможность научиться:**

- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры - безопасности жизнедеятельности у населения страны;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

## **5. Критерии и нормы оценки**

Преобладающей формой текущего контроля выступает устный опрос (собеседование) и периодически - письменный (самостоятельные работы или контрольное тестирование).

Знания и умения, обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. **Оценку «5»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то

оценку «5» получает обучающийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. **Оценку «4»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает обучающийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. **Оценку «3»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает обучающийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. **Оценку «2»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает обучающийся, набравший менее 44% от максимально возможного количества баллов.

#### 6.Разделы тематического планирования:

| № п/п                | Наименование раздела (модуля)                                                    | Количество часов | Практические занятия |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|
| <b><i>P- I</i></b>   | <b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>                                    | <b>25</b>        |                      |
| Тема 1               | Подготовка к активному отдыху на природе                                         | 6                | 1                    |
| Тема 2               | Активный отдых на природе и безопасность                                         | 5                |                      |
| Тема 3               | Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности                        | 6                |                      |
| Тема 4               | Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде | 4                |                      |
| Тема 5               | Опасные ситуации в природных условиях                                            | 4                |                      |
| <b><i>P- IV</i></b>  | <b><i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i></b>     | <b>4</b>         |                      |
| Тема 6               | Первая медицинская помощь при неотложных состояниях                              | 4                | 3                    |
| <b><i>P- III</i></b> | <b><i>Основы здорового образа жизни.</i></b>                                     | <b>5</b>         |                      |
| Тема 7               | Здоровье человека и факторы на него влияющие                                     | 5                |                      |
| <b>Всего часов:</b>  |                                                                                  | <b>34</b>        | <b>4</b>             |

## 5. Поурочно – тематическое планирование:

| № п/п | Дата | Тема                                                                      | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                 | Виды деятельности обучающегося                                                                                                                | Текущий контроль |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |      | <b>I. Основы безопасности личности, общества и государства (25 часов)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                  |
| 1(1)  |      | Повторение за 5 класс: Природа и человек.                                 | Природа и человек. Особенности природной среды. Необходимость сохранения окружающей природной среды.                                                                                                                                                             | Сформировать представление о значении отдыха на природе для человека. Познакомить с определением – активный туризм.                           |                  |
| 2(2)  |      | Ориентирование на местности.                                              | Ориентирование на местности. Понятие ориентирования на местности. Способы определения сторон горизонта в дневное и ночное время.                                                                                                                                 | Познакомить с различными способами ориентирования на местности. Изучить правила определения сторон горизонта по компасу и механическим часам. |                  |
| 3(3)  |      | Определение своего местонахождения и направления движения на местности.   | Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Определение своего местонахождения с помощью карты. Способы ориентирования карты: по компасу, по линиям местности, по направлениям на местные предметы. Движение по маршрутам по азимуту | Изучить правила определения своего местонахождения и направления движения на местности. Познакомить с понятием – азимут.                      |                  |
| 4(4)  |      | Подготовка к выходу на природу.                                           | Подготовка к выходу на природу. Порядок и содержание предварительной подготовки к выходу на природу.                                                                                                                                                             | Изучить правила подготовки к выходу на природу.                                                                                               |                  |
| 5(5)  |      | Определение места для бивака и организация                                | Определение места для бивака и организация                                                                                                                                                                                                                       | Познакомить с правилами определения места                                                                                                     |                  |

|                                                              |  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |         |
|--------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                              |  | бивачных работ.                                                        | бивачных работ.<br>Понятие «бивак».<br>Выбор места для бивака                                                                                                                                                       | для бивака и организации бивачных работ.                                                                                                                                                                    |         |
| 6(6)<br>)                                                    |  | Определение необходимого снаряжения для похода.                        | Определение необходимого снаряжения для похода. Особенности подбора и подготовки к походу туристского снаряжения в зависимости от условий похода. Одежда туриста, требования к ней. Комплект аптечки первой помощи. | Изучить требования, предъявляемые к снаряжению для похода. Изучить правила комплектования аптечки первой медицинской помощи.                                                                                | Тест №1 |
| <b>1.2 Активный отдых на природе и безопасность(5 часов)</b> |  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |         |
| 7(1)<br>)                                                    |  | Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.       | Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Общие правила безопасного поведения во время активного отдыха на природе.                                                                                | Изучить правила безопасности (дисциплины) в походе. Сформировать представление о значимости соблюдения правил личной гигиены в походе.                                                                      |         |
| 8(2)<br>)                                                    |  | Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. | Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Особенности пешеходного туризма.                                                                                                             | Познакомить с правилами подготовки и проведения пеших походов на равнинной и горной местности. Изучить правила преодоления водных препятствий. Сформировать представление об особенностях горных маршрутов. |         |
| 9(3)<br>)                                                    |  | Подготовка и проведение лыжных походов.                                | Подготовка и проведение лыжных походов. Особенности подготовки и проведения лыжных походов.                                                                                                                         | Сформировать представление об организации и проведении лыжных походов.                                                                                                                                      |         |

|       |  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |         |
|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 10(4) |  | Водные походы и обеспечение безопасности на воде.                                            | Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Особенности водного туризма. Требования к уровню подготовки туриста-водник                                                                            | Познакомить правилами подготовки к водному путешествию. Изучить правила безопасного поведения на воде; возможные аварийные ситуации на воде.                          |         |
| 11(5) |  | Велосипедные походы и безопасность туристов. Тест №2                                         | Велосипедные походы и безопасность туристов. Основные особенности велосипедного туризма и требования, предъявляемые к его участникам                                                                    | Сформировать представление об организации и проведении велосипедных походов. Изучить правила безопасного поведения во время велосипедных походов.                     | Тест №2 |
|       |  | <b>1.3 Дальний и выездной туризм. Меры безопасности (6 часов)</b>                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |         |
| 12(1) |  | Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. | Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме. Общие представления о дальнем и выездном туризме.                                             | Познакомить с понятиями – дальний (внутренний) туризм и выездной туризм. Сформировать представление о значении теоретической и практической подготовки к путешествию. |         |
| 13(2) |  | Акклиматизации человека в различных климатических условиях.                                  | Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация-неизбежный процесс, происходящий в организме человека, связанный с приспособлением организма к новым климатическим условиям. | Изучить понятие – акклиматизация; факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий, акклиматизации.                                     |         |
| 14(3) |  | Акклиматизация человека в горной местности.                                                  | Акклиматизация в горной местности. Особенности климатических условий в горах.                                                                                                                           | Сформировать представление об особенностях акклиматизации в горной местности.                                                                                         |         |

|       |  |                                                                                             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |         |
|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       |  |                                                                                             | Влияние высоты на организм человека. Горная болезнь. Особенности акклиматизации в горах.                                                                                   |                                                                                                                                    |         |
| 15(4) |  | Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. | Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.                                                                                | Изучить правила безопасного поведения при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта (автомобильным, железнодорожным). | Тест №3 |
| 16(5) |  | Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.                                       | Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Способы и средства по обеспечению безопасности пассажиров на водном транспорте.                                      | Сформировать представление об обеспечении личной безопасности на водном транспорте.                                                |         |
| 17(6) |  | Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.                                    | Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте. Обеспечение безопасности пассажиров на воздушном транспорте. Правила поведения пассажира после посадки в самолет. | Сформировать представление об обеспечении личной безопасности на воздушном транспорте.                                             | Тест №4 |
|       |  |                                                                                             | <b>1.4 Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (4 часа)</b>                                                                       |                                                                                                                                    |         |
| 18(1) |  | Автономное существование человека в природе.                                                | Автономное существование человека в природе. Понятие об автономном существовании человека в природной среде.                                                               | Познакомить с понятиями – добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде. Изучить цели добровольной автономии.    |         |
| 19(2) |  | Добровольная автономия человека в                                                           | Добровольная автономия человека в природной                                                                                                                                | Сформировать представление о значении уровня                                                                                       |         |

|       |  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |         |
|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       |  | природной среде.                                                                       | среде. Содержание до<br>бровольной<br>автономии человека<br>(группы людей) в<br>природной среде,<br>основные цели<br>добровольной<br>автономии                                                      | подготовки к<br>предстоящим<br>трудностям для<br>достижения<br>поставленной цели.                                                                                                                                           |         |
| 20(3) |  | Вынужденная автономия человека в природной среде.                                      | . Влияние вынужденной автономии на состояние человека. Задачи, которые приходится решать человеку в условиях вынужденной автономии. Правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии. | Познакомить с понятием – вынужденная автономия; её причинами.                                                                                                                                                               |         |
| 21(4) |  | Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. | Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.                                                                                                              | Сформировать представление об обеспечении жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Изучить способы добывания огня; виды временного укрытия; способы очистки воды; способы добывания пищи. | Тест №5 |
|       |  | <b>1.5 Опасные ситуации в природных условиях (4 часа)</b>                              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 22(1) |  | Опасные погодные явления.                                                              | Опасные погодные явления. Влияние погодных условий на безопасное пребывание человека в природной среде                                                                                              | Дать определение – погода. Изучить правила поведения во время грозы и пурги. Познакомить с признаками ухудшения погоды.                                                                                                     |         |
| 23(2) |  | Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.          | Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Опасности,                                                                                                            | Изучить правила безопасного поведения при встрече с дикими животными в природных условиях.                                                                                                                                  |         |

|           |  |                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|-----------|--|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|           |  |                                                               | возникающие при неожиданной встрече с дикими животными в природной среде.                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| 24(3)     |  | Укусы насекомых и защита от них.                              | Укусы насекомых и защита от них. Кровососущие насекомые и средства защиты от них. Жалящие насекомые и защита от них. Лесные клещи, места их обитания, опасность их укуса.                    | Изучить правила защиты от укусов насекомых.                                                                                                                                                                                      |         |
| 25(4)     |  | Клещевой энцефалит и его профилактика.                        | Клещевой энцефалит и его профилактика. Опасность для здоровья человека в случае заражения клещевым энцефалитом. Пути заражения клещевым энцефалитом. Меры профилактики клещевого энцефалита. | Дать определение – клещевой энцефалит. Изучить правила удаления присосавшегося клеща; правила первой медицинской помощи.                                                                                                         | Тест №6 |
|           |  |                                                               | <b>II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 часов)</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| <b>1.</b> |  |                                                               | <b>2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (4 часа)</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|           |  |                                                               | <b>2.1 Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа)</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| 26(1)     |  | Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. | Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни.                                                | Дать определение – личная гигиена. Сформировать понимание, что соблюдение личной гигиены в походе обеспечивает профилактику различных заболеваний и травм. Познакомить с лекарственными растениями и правилами их использования. |         |

|                                                                    |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                |
|--------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 27(2)                                                              |  | Оказание первой помощи при травмах.                               | Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при ссадинах и потертостях                                                                                                     | Сформировать умение оказывать ПМП при: ссадинах, потёртостях, ушибе, вывихе и растяжении.                                                                | <i>Практическое занятие №1</i> |
| 28(3)                                                              |  | Оказание ПМП при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. | Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и термическом ожоге                                                                                                   | Сформировать умение оказывать ПМП при: солнечном и тепловом ударе, отморожении, ожоге.                                                                   | <i>Практическое занятие №2</i> |
| 29(4)                                                              |  | Оказание ПМП при укусах змей и насекомых                          | Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. Рекомендации по правилам оказания первой помощи при укусах змей и насекомых.                                                          | Познакомить с правилами оказания ПМП при укусах змей и насекомых.                                                                                        | <i>Практическое занятие №3</i> |
| <b>3. Основы здорового образа жизни (6 часов)</b>                  |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                |
| <b>3.1 Здоровье человека и факторы, на него влияющие (6 часов)</b> |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                |
| 30(1)                                                              |  | ЗОЖ и профилактика утомления.                                     | Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека                                                                           | Дать определение – здоровый образ жизни. Сформировать умение оценивать свои возможности (умственные и физические) при планировании работы.               |                                |
| 31(2)                                                              |  | Компьютер и его влияние на здоровье.                              | Компьютер и его влияние на здоровье. Роль компьютера в жизни современного человека. Влияние работы за компьютером на здоровье человека. Безопасный режим работы школьника за компьютером. | Изучить правила безопасного использования компьютера. Научить выполнять специальные упражнения для профилактики переутомления при работе за компьютером. |                                |
| 32(3)                                                              |  | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.    | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от состояния                                                                                 | Формировать основы экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости                                      |                                |

|       |  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |         |
|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       |  |                                                                                                                                                                                          | окружающей среды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ответственного, бережного отношения к окружающей среде.                                                                                                                                                                |         |
| 33(4) |  | Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. | Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Сущность и значение социального развития человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Психоактивные вещества и наркотики. Наркомания и механизм формирования наркотической зависимости. Основные причины распространения наркомании. | Познакомить с понятиями: социальное развитие человека, социальная зрелость человека. Изучить основные факторы социальной среды, которые оказывают влияние на социальное развитие человека и формирование его здоровья. | Тест №7 |
| 34(5) |  | Резервный урок                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |         |

## 8.Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение.

### 1. Учебно-методическая литература:

- Конституция Российской Федерации
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»

### Учебная литература

- Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5—9 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5—9 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—9 классы»
- Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 5—9 классов
- Электронное образовательное издание по предмету ОБЖ – 5 класс

**Технические средства обучения**

- Компьютер
- Мультимедиапроектор
- Экран настенный

**Видеофильмы по ОБЖ**