

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования Кимовский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Дудкинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
методическим советом

_____ Дунаева Е.Е.

Протокол №4

от 29. 04.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

_____ Дунаева Е.Е..

Протокол №9

от 29. 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Лабецкая О.В.

Приказ №87

от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для 5-7 класса основного общего образования
на 2022-2025 учебный год

Составитель: Шайдулина Р.М.
учитель математики

д.Дудкино, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010г. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г, 31.12.2015г), в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, авторской программы под ред. Н.Ф. Виноградовой., планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно – методическому комплекту:

1. Основы безопасности жизнедеятельности :5-9классы:программа/подред. Н.Ф.

Виноградовой. - Москва: Вентана - Граф, 2019 .

2. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности:5-7классы:учебник / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 5-е издание, стереотипное – М.: Вентана - Граф, 2019 год.

3 Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 8-9 классы: учебник / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание, стереотипное – М.: Вентана - Граф, 2020 год

3. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 3-е издание, испр. и дораб. – М.: Вентана - Граф, 2019 год.

Цель:

формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.

Задачи:

сформировать у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной–безопасности, безопасности окружающих;

развивать способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих– жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;

формировать–у учащихся антиэкстремистское антитеррористическое поведение, отрицательное отношение к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Место курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования в учебный план для обязательного изучения включен предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8—9 классах. На его изучение отводится 1 час в неделю, т. е. за два года обучения — 70 часов (по 35 часов на каждый год обучения). С учётом особенностей региона, его природных условий, географического положения, плотности населения, наличия промышленных объектов, которые представляют потенциальную опасность для возникновения чрезвычайных ситуаций, МБОУ Дудкинская СШ увеличила количество часов и организовала изучение данного предмета, начиная с 5 класса, 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение (1 час)

5 класс

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (13 часов)

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

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаза и в рот чуждого тела.

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

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

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья.

Правила закаливания младшего подростка.

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

Мой безопасный дом

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

Школьная жизнь

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога.

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

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

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

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе

Проектная деятельность по теме «Органы чувств человека».

6 класс

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

На игровой площадке

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

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

Животные на игровой площадке.

Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

Ориентирование на местности.

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

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды.

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода.

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

Режим дня туристического похода. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

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

Когда человек сам себе враг

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

Практически работы

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

Проектная деятельность по темам «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»

7 класс

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

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

Здоровый образ жизни. Что это?

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека.

Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность. Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

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

деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Пожар —

чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах. Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах.

Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при использовании бытовой химии.

Досуток в городе; как их мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Итоговое контрольное тестирование

Итоговое повторение и обобщение

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- 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 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.
- Результатами изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе является формирование универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности.

льности, собственные возможности и решения;

□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

□ умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

□ умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

□ 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;

□ освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказания первой помощи пострадавшим;

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

Познавательные УУД:

□ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причинные следствия простых явлений.

□ Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

□ Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

□ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

□ Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.), преобразовывать информацию из одного вида в другой.

□ Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

□ Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);

□ Использование дополнительных источников информации;

□ Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей.

Коммуникативные УУД:

– самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;

– оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных

достижений по предложенному образцу;

– корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Предметные результаты:

Основы комплексной

безопасности Выпускник научится:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- 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 пожарной безопасности в повседневной жизни; 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; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Выпускник получит возможность научиться:

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защиты личности и личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций Выпускник научится:

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;
- характеризовать РСЧС: классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и

военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;

характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;

характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она включает;

описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения ЧС;

анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информирования населения о чрезвычайных ситуациях;

характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;

характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;

анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;

описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ;

моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.

Выпускник получит возможность научиться:

формулировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите обучающихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;

обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности населения Российской Федерации»;

различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации Выпускник научится:

негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;

характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;

анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;

- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;
- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;
- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической или экстремистской деятельности;
- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта. Выпускник получит возможность научиться:
- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;
- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;
- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинги др.), и их возможные последствия;
- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;
- анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснять роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи Выпускник научится:

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать

средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее частот встречающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;

анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроем приемы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

Выпускник получит возможность научиться:

готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	5 класс	Количество часов	ЭОР
Введение (1 ч)			
1	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/glavnye-pravila-obzh
Раздел №1 "Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя"(13ч)			
2	За что «отвечают» системы органов человека.	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-obzh-za-cto-otvechayut-sistemi-organov-2831852.html
3	Как укреплять нервную систему.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_04_vin.html
4	Как можно тренировать сердце. Практическая работа №1: «Учимся измерять пульс».	1	http://www.myshared.ru/slide/634986
5	Упражняем дыхательную систему. Практическая работа №2: «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
6	Питаемся правильно. Практическая работа №3: «Проверка степени загрязнения воды».	1	https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatel'nosti/library/2022/05/11/pitaemsya-pravilno
7	Практическая работа №4: «Меню для подростка».	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_07_vin_02.html
8	Здоровье органов чувств. Практическая работа №5: «Овладение приемами тренировки глаз».	1	https://urok.1sept.ru/articles/524954
9	Здоровый образ жизни.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_sm/obzh_materialy_zanytii_05_23_sm.html

10	Чистота – залог здоровья.	1	
11	Движение – это жизнь. Практическая работа №6: "Выполнение общеукрепляющих физических упражнений".	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-na-temu-dvizhenie-eto-zhizn-5007220.html
12	Закаливание организма. Практическая работа №7: "Составление программы закаливания".	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/309246/
13	Подросток и компьютер. Практическая работа №8: "Правила безопасного пользования компьютером".	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_18_vin.html
14	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	---
Раздел №2 "Мой безопасный дом" (5ч)			
15	Наводим в доме чистоту и моем посуду правильно.	1	
16	Осторожность при выполнении домашних дел. Практическая работа №9: "Первая помощь при легких травмах".	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnye-situatsii-v-zhilisce
17	Правила безопасности при использовании электроприборами. Практическая работа №10: "Правильное использование электроприборов".	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnye-i-chrezvychaynye-situatsii
18	Правила безопасности при использовании бытовым газом.	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/kakie-sluzhby-zaschischayut-lyudey-kakie-signaly-opoveschayut-nas-ob-opasnostyah

19	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/kakie-sluzhby-zaschischayut-lyudey-kakie-signaly-opoveschayut-nas-ob-opasnostyah/trainers
Раздел №3 «Школьная жизнь» (15ч)			
20	Безопасная дорога в школу. Практическая работа № 11: "Выбор безопасного маршрута из дома в школу".	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti
21	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti
22	Оценка дорожной обстановки. Практическая работа №12: "Оценка дорожной ситуации".	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti
23	Правила дорожного движения в Российской Федерации. Дорожное движение в населенном в пункте.	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti
24	Правила обязательные для пешеходов.	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti
25	Правила обязательные для пассажиров. Практическая работа №13: «Правила дорожного движения в РФ».	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_sm/obzh_materialy_zanytii_05_08_sm_02.html
26	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti/trainers
27	Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/c1dfc236-74ae-42f6-35c7-819017c2d158/

28	Правила поведения на занятиях.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_30_vin.html
29	Правила поведения до начала занятий, в перерывах между занятиями и после окончания занятий.	1	https://multiurok.ru/blog/pravila-poviedeniia-uchashchikhsia.html
30	Беда из-за поведения. Практическая работа №14: "Что делать, если что-то случилось в школе из-за поведения".	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_31_vin.html
31	Если в школе пожар. Причины и возможные последствия.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_33_vin.html
32	Порядок эвакуации из здания школы. Практическая работа №15: "Тренировка эвакуации из здания школы при возникновении пожара".	1	https://68.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/pamyatka-po-pozharnoy-bezopasnosti/pravila-povedeniya-pri-pozhare-v-shkole
33	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	-----
34	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	-----

№	бкласс	Количество часов	ЭОР
Раздел I На игровой площадке (4ч)			
1	Подготовка к прогулке.		https://videouroki.net/video/02-podgotovka-k-progulke.html
2	Как вести себя на прогулке.		https://infourok.ru/urok-po-obzh-klass-obshchie-pravila-bezopasnosti-pri-aktivnom-otdihe-na-prirode-2736478.html
3	Зимние игры. Практическая работа №1 "Первая помощь при вывихах и переломах".		https://prezentacii.org/prezentacii/raznie/112779-pervaja-medicinskaja-pomosch-pri-ushibah-vyvihah-rastjazhenijah.html
4	Собака не всегда друг. Практическая работа №2 "Первая помощь при укусе собаки".		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_06_vin.html
Раздел II На природе (12ч)			
5	Общее понятие об ориентировании в пространстве.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_07_vin.html
6	Ориентирование по компасу. Практическая работа №3 "Ориентирование по компасу".		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_07_vin.html
7	Ориентирование без компаса по солнцу и часам, по полярной звезде.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_07_vin.html
8	Что делать, если заблудился в лесу.		https://иванов-

			ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_07_vin.html
9	Общие правила поведения во время прогулок на природе.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_11_vin.html
	Опасность укусов насекомых и клещей.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_12_vin.html
	Укусы змей. Практическая работа №4 "Первая помощь при укусах змей и насекомых".		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_12_vin.html
	Вода таит опасность. Безопасные места для купания.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_13_vin.html
	Весна и ледоход.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_13_vin.html
	Солнечный удар. Практическая работа №5 "Первая помощь при обморожении, тепловом ударе".		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_20_vin.html
	Средства оказания первой помощи пострадавшему.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_20_vin.html
	Обобщение изученного материала.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_16_vin.html

Раздел III Туристский поход: радость без неприятностей (10ч)

Виды туристических походов.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_20_vin.html
Одежда, обувь и снаряжение для туристического похода.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_20_vin.html
Аптечка для туристического похода. Практическая работа №6 "Первая помощь при остановке дыхания и сердцебиения".		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_22_vin.html
Режим дня в туристическом походе.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_24_vin.html
Техника передвижения в походных условиях.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_26_vin.html
Еда в походе. Поиск и приготовление пищи.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_25_vin.html
Способы добывания и очистки воды.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_25_vin.html
Добывание и использование огня. Практическая работа №7 "Первая помощь при ожогах".		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_18_vin.html
Сооружение временного жилища.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_18_vin.html

			zh_materialy_zanytii_0_6_18_vin.html
	Обобщение изученного материала.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_18_vin.html
Раздел IV Когда человек сам себе враг (8ч)			
	Почему существует пьянство?		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_27_vin.html
	Влияние алкоголя на организм человека.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_27_vin.html
	Почему тяжело бороться с пьянством?		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_28_vin.html
	Почему тяжело бороться с пьянством?		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_28_vin.html
	Опасность курения для человека и общества.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_30_vin.html
	Почему тяжело бросить курить?		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_30_vin.html
	Повторение изученного материала.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_0_6_31_vin.html

	Повторение изученного материала.		https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_31_vin.html

№	7 класс	Количество часов	ЭОР
Введение (1ч)			
1	Основы безопасности жизнедеятельности и. Это нужно знать.	1	--
Раздел I Здоровый образ жизни. Что это?(12ч)			
2	Зависимость здоровья человека от образа жизни.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_01_vin.html
3	Физическое здоровье человека.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_07_vin/obzh_materialy_zanytii_07_05_vin.html
4	Правильное питание. Белки, жиры и углеводы.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin_new/obzh_materialy_zanytii_08_06_vin_new.html
5	Проблемы экологии питания.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin_new/obzh_materialy_zanytii_08_06_vin_new_03.html
6	Меню подростка. Практическая работа №1:	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin_new/obzh_materialy_zanytii_08_06_vin_new_03.html

	"Определение индекса массы тела".		
7	Показатели психического здоровья.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_01_vin.html
8	Упражнения для снятия психического напряжения.	1	https://infourok.ru/material.html?mid=30144
9	Воздействие шума на организм человека. Практическая работа №2: "Определение источников шума в современной квартире".	1	https://infourok.ru/urok-obzh-shum-i-ego-vozdjestvie-na-cheloveka-4996106.html
10	Правильное использование компьютера.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-6-klassa-na-temu-kompyuter-i-ego-vliyanie-na-zdorove-5237203.html
11	Социальное здоровье человека.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_06_vin/obzh_materialy_zanytii_06_27_vin.html
12	Фанаты и поклонники.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_07_vin/obzh_materialy_zanytii_07_12_vin_02.html
13	Репродуктивное здоровье подростков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3321/start/
Раздел II Опасности подстерегающие нас в повседневной жизни.(10ч)			
14	Поражающие факторы пожаров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3328/start/
15	Бытовой газ и отравление бытовыми химикатами.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
16	Повторение изученного материала.	1	
17	Залив жилища и опасное электричество.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin_new/obzh_materialy_zanytii_08_15_vin_new_02.html

1 8	Залив жилища и опасное электричество. Практическая работа №3 "Первая помощь при электротравмах".	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin_new/obzh_materialy_zanytii_08_15_vin_new_02.html
1 9	Разумная предосторожность . Как вести себя на улице.	1	https://ppt-online.org/1034142
2 0	Как защищать себя словами и физически	1	https://ppt-online.org/1034142
2 1	Опасные игры и занятия.	1	----
2 2	Практическая работа №4 "Первая помощь при переломах и способы переноски пострадавших".	1	https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2015/03/11/urok-po-obzh-dlya-6-klassa-sposoby
2 3	Повторение изученного материала.	1	----
Раздел III Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.(9ч)			
2 4	Опасные растения, ягоды и грибы.	1	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/78731-prezentaciya-opasnye-rasteniya-i-griby.html
2 5	Практическая работа №5 "Первая помощь при отравлении грибами и ягодами".	1	https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2018/02/06/pervaya-pomoshch-pri-otravlenii
2 6	Опасные встречи в лесу.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-obzh-vstrechi-s-obitatelnyami-lesa-2952139.html
2 7	Если гроза застала вас в лесу.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-groza-klass-994414.html
2 8	Водоём зимой и летом. Правила отдыха на воде.	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin/obzh_materialy_zanytii_08_04_vin.html

2 9	Способы спасения утопающего.	1	https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsi-ia-na-tiemu-piervaia-pomoshch-utopaiushchiemu.html
3 0	Практическая работа №6 "Первая помощь при обморожении рук, ног, носа".	1	https://иванов-ам.рф/obzh_08_vin/obzh_materialy_zanytii_08_04_vin_03.html
3 1	Если ты провалился под лёд	1	https://multiurok.ru/index.php/files/obzh-urok-opasnyi-liod.html
3 2	Помощь человеку, провалившемуся под лёд.	1	https://multiurok.ru/index.php/files/obzh-urok-opasnyi-liod.html
Итоговое повторение(2ч)			
3 3	Повторение . Проектная деятельность	1	----
3 4	Повторение ранее изученного материала	1	-----