

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНАЯ ШКОЛА № 65

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 65
Дата: 2023.09.28 12:59:30
+05'00'

Приложение к ООП ООО
утвержденной приказом директора
МБОУ СОШ № 65
от 31.08.2023г. № 363/В

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения ООП:

- 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Результатами изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 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, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в 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 оказание 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 причины и 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 ее 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 с отрудничества;

Предметные результаты:

- 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;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 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.

Планируемые результаты изучения курса

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 у населения страны;

- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости 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 в себя 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 чрезвычайной ситуации;

- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации 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 у 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 и 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

Основы 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, допинг и 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 часто случающихся 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/втроём приёмы 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета в 5 классе

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

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

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

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

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений 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 кровотечении. Помощь заболевшему 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».

Содержание учебного предмета в 6 классе

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 в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

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

Практические 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»

Содержание учебного предмета в 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 пользовании бытовой химией. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны.

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Итоговое контрольное тестирование

Итоговое повторение и обобщение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во час
Раздел 1. Введение		1
1	Вводный урок. Почему нужно изучать предмет «ОБЖ». <i>Мой безопасный маршрут.</i>	1
Раздел 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя		19
2	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя. <i>День памяти жертв терактов.</i>	1
3	Что такое здоровый образ жизни. <i>Месячник безопасности жизнедеятельности.</i>	1
4	Организм человека и его безопасность.	1
5	За что «отвечают» системы органов. <i>Законы улиц и дорог.</i>	1
6	Укрепляем нервную систему. <i>Неделя пожарной безопасности.</i>	1
7	Тренируем сердце. Практическая работа №1 по теме: измеряем импульс.	1
8	Развиваем дыхательную систему. Практическая работа №2 по теме: выполняем дыхательные упражнения.	1
9	Питаемся правильно. Практическая работа №3 по теме: анализируем режим питания.	1
10	Практическая работа №4 по теме: определить степень загрязнения воды.	1
11	Здоровье органов чувств. Практическая работа №5 по теме: гимнастика для глаз.	1
12	Проект и презентация: интересное о здоровье.	1
13	Что влияет на здоровье. <i>Всемирный день борьбы со СПИДом.</i>	1
14	Чистота залог здоровья	1
15	Движение – это жизнь.	1

16	Поговорим о закаливании.	1
17	Полугодовая контрольная работа	1
18-19	Компьютер и здоровье.	1
20	Практическая работа №6 по теме: правила безопасного пользования компьютером.	1
Раздел 3. Мой безопасный дом		4
21-22	Наводим в доме чистоту. <i>День российской науки</i>	2
23-24	Дела домашние: техника безопасности.	2
Раздел 4. Школьная жизнь		11
25	Безопасная дорога в школу. Практическая работа №7 по теме: безопасный маршрут движения до школы. <i>Всемирный День иммунитета.</i>	1
26	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	1
27	Дорожное движение в населённом пункте. Практическая работа №8 по теме: правила дорожного движения РФ.	1
28	Дорожные правила для пешехода.	1
29	Правила поведения в школе.	1
30	Поведение которое приводит к беде. Практическая работа № 9 по теме: наши эмоции.	1
31	Заболевший в школе.	1
32	Если в школе пожар. <i>День пожарной охраны.</i>	1
33	Практическое занятие №10 по теме: правила поведения при пожаре.	1
34	Годовая контрольная работа.	1
Итого:		34 часа

6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во час
Раздел 1. Введение		1
1	Введение. <i>Мой безопасный маршрут.</i>	1
Раздел 2. На игровой площадке		4
2	Подготовка к прогулке. На игровой площадке «Крылатые качели». <i>День памяти жертв терактов.</i>	1
3	На игровой площадке: правила езды на велосипеде. <i>Месячник безопасности жизнедеятельности.</i>	1
4	Учимся оказывать помощь. Практическая работа по теме: первая помощь при травмах.	1
5	Встреча с животными. Практическая работа по теме: оценка поз собаки. Первая помощь при укусе. <i>Законы улиц и дорог</i>	1
Раздел 3. На природе		12
6	Практическая работа по теме: ориентирование. <i>Неделя пожарной безопасности.</i>	1
7	Практическая работа по теме: ориентирование по компасу.	1
8	Практическая работа по теме: ориентирование без компаса.	1
9	Практическая работа по теме: Измерения расстояния на местности.	1
10	Правила поведения на экскурсии или прогулке.	1
11-12	Если встретилась опасность.	1
13	На водоёме: выбор места для купания. <i>Всемирный день борьбы со СПИДом.</i>	1
14	На водоёме: правила нахождения на льду, правила организации переправы.	1

15-16	Проектная деятельность: экскурсии на природе.	1
17	Полугодовая контрольная работа.	1
Раздел 4. Туристический поход		10
18	Любим ли мы туристические походы: что такое туристический поход.	1
19	Любим ли мы туристические походы: выбираем вид похода.	1
20	Правила организации безопасного похода. Практическая работа по теме: что мы берём в поход.	1
21	Правила организации безопасного похода. Личное снаряжение для похода. <i>День российской науки.</i>	1
22	Походная аптечка: записная книжка «Советы туристу». Походная аптечка: лекарственные растения.	1
23	Режим дня в туристическом походе. Практическая работа по теме: режим дня в многодневном туристическом походе.	1
24	Походная еда. Практическая работа по теме: питьевой режим и меню питания туристов в походе.	1
25	Первая помощь пострадавшему в походе. Практическая работа по теме: сравнение особенностей ядовитых и съедобных грибов. <i>Всемирный День иммунитета.</i>	1
26-27	Проектная деятельность: особенности ядовитых и съедобных грибов.	2
Раздел 5. Когда человек сам себе враг		8
28-29	Когда человек сам себе враг.	2
30-31	Вред алкоголя. Алкоголь наносит удар по организму.	2
32-33	Вред курения. Анализ данных медицинских исследований. <i>День пожарной охраны</i>	2
34	Годовая контрольная работа.	1
Итого:		35 часов

7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во час
Раздел 1. Введение		2
1	Цели предмета ОБЖ. <i>Мой безопасный маршрут.</i>	1
2	Окружающая среда и безопасность. <i>День памяти жертв терактов.</i>	1
Раздел 2. Здоровый образ жизни		14
3	Зависит ли здоровье от образа жизни. <i>Месячник безопасности жизнедеятельности.</i>	1
4	Слагаемые здоровья	1
5	Значение физической культуры для здоровья человека. <i>Законы улиц и дорог.</i>	1
6	Закаливание как способ тренировки организма. <i>Неделя пожарной безопасности.</i>	1
7	Правила рационального питания.	1
8	Продукты питания как экологический фактор.	1
9	Питание и болезни. Диета.	1
10	Психическое здоровье – эмоциональное благополучие человека.	1
11	Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.	1

12	Человек – социальное существо.	1
13	Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. <i>Всемирный день борьбы со СПИДом.</i>	1
14	Репродуктивное здоровье.	1
15	Риски старшего подросткового возраста.	1
16	Обобщение пройденного. Полугодовая контрольная работа.	1
Раздел 3. Опасности подстерегающие нас в повседневной жизни		16
17	Пожар. Причины пожара.	1
18	Правила пожарной безопасности.	1
19	Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения.	1
20	Помощь при ожогах	1
21	Залив жилища. <i>День российской науки.</i>	1
22	Правила пользования электроприборами.	1
23	Первая помощь при электротравмах.	1
24	Правила пользования газовыми приборами.	1
25	Правила безопасности при пользовании бытовой химией. <i>Всемирный День иммунитета.</i>	1
26	Обобщение пройденного.	1
27	Досуг в городе. Каких мест лучше избегать.	1
28	Меры предосторожности в лифте и на лестнице.	1
29	Правила поведения при нападении. Самооборона.	1
30	Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.	1
31	Экстрим в игре и спорте.	1
32	Неразорвавшиеся боеприпасы. <i>День пожарной охраны</i>	1
Раздел 4. Итоговое повторение и обобщение		3
33	Годовая контрольная работа.	1
34	Анализ годовой контрольной работы.	1
Итого:		34 часа