

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21  
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

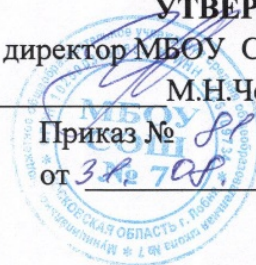
Протокол № 1  
от 31.08. 2020.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ СОШ №7

М.Н.Черкасова

Приказ № 88  
от 31.08. 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Основы безопасности жизнедеятельности (ФГОС)**

**базовый уровень**

(предмет)

**для 5 – 6 классов**

учителя **Михеева Дмитрия Сергеевича**

(ФИО педагога)

**молодой специалист**

(квалификационная категория)

2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основании. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

Примерной программы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», авторской программы предметной линии учебников под редакций Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А. Б. Таранин.

И соответствует основной общеобразовательной программе МБОУ СОШ №7

### **Цели курса:**

- 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.

Программа реализуется с **помощью учебно-методического комплекта:**

Виноградова Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. М.: Вентана-Граф, 2018

Основы безопасности жизнедеятельности: программа: 5-6 классы /Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин/.-М.: Вентана - Граф, 2018.

Практическая направленность курса обеспечивает формирование конкретных умений в процессе практических занятий.

Программное содержание курса представлено по линейно-концентрическому

принципу, то есть развёртывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические занятия и осуществляется проектная деятельность.

**Задачи курса:**

- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.
- 

### **Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса содержит следующие разделы.

#### **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.

*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 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; 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**

- «Органы чувств человека»,
- «Курить — здоровью вредить»,
- «Экскурсия в природу»<sup>1</sup>.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма.

Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

### Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
1	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	анализ и характеристика знаков-символов ОБЖ	1 неделя	
2	За что „отвечают" системы органов. Стр.8	формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни;	2 неделя	
3	За что „отвечают" системы органов. Стр. 9	формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни;	3 неделя	
4	Как укреплять нервную систему. Стр.10	находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	4 неделя	

5	Как можно тренировать сердце. Стр. 12	осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие),	5 неделя	
6	Упражняем дыхательную систему. Стр.13	понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;	6 неделя	
7	Питаемся правильно. Стр.16	Культура питания. Полезные и «вредные» продукты	7 неделя	
8	Питаемся правильно. Стр.18		8 неделя	
9	Здоровье органов чувств. Стр. 24	Обсуждаем информацию, представленной в рубрике «Медицинская страничка».	9 неделя	
10	Здоровье органов чувств. Стр. 25		10 неделя	
11	Проектная деятельность. Стр. 26	развить интерес к способам получения знаний, которые выходят за пределы школьных, к самостоятельным формам образовательной деятельности, использованию результатов учебной работы в социально-значимых формах деятельности;	11 неделя	
12	Проектная деятельность. Стр. 27		12 неделя	

13	Здоровый образ жизни. Стр. 28	Учимся анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;	13 неделя	
14	Здоровый образ жизни. Стр. 29		14 неделя	
15	Чистота — залог здоровья. Стр. 30	Правила личной гигиены, нормы соблюдения порядка и чистоты в школьных помещениях	15 неделя	
16	Чистота — залог здоровья.		16 неделя	
17	Движение — это жизнь. Стр 37	Польза движения, как мы ведем себя на переменах. Занимательные физкультминутки (показательные выступления)	17 неделя	
18	Движение — это жизнь. Стр 39		18 неделя	
19	Движение — это жизнь.		19 неделя	
20	Закаливание	работоспособность, устойчивость к заболеваниям	20 неделя	
21	Подросток и компьютер.	Как правильно распределить время работы без вреда для здоровья  Какие опасности ждут нас на просторах интернета	21 неделя	
22	Подросток и компьютер.		22 неделя	
23	Подросток и компьютер.		23 неделя	



24	Мой безопасный дом	Приучаемся к самодисциплине, ответственному поведению	24 неделя	
25	Мой безопасный дом		25 неделя	
26	Техника безопасности в доме.		26 неделя	
27	Дорога в школу и обратно		27 неделя	
28	Дорога в школу и обратно «странные взрослые»	Правила поведения в общественном транспорте	28 неделя	
29	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения	Правила безопасного поведения	29 неделя	
30	Школьник как пассажир «Мы едем, едем, едем...»	Умей сказать НЕТ посторонним и незнакомым	30 неделя	
31	Безопасная дорога. Повторяем ПДД. «Я люблю велосипед, самокат и ролики		31 неделя	
32	Общие правила школьной жизни	Правила безопасного поведения	32 неделя	
33	Правила поведения в школе.			
34	Повторяем, обобщаем, закрепляем «Ура!, каникулы!»			

### **Планируемые результаты**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 5 классе учащийся

#### **Научатся:**

основным правилам безопасного поведения в повседневной жизни, на природе  
основным принципам здорового образа жизни;

#### **Получат возможность научиться:**

предвидеть опасность, предупредить или избежать ее;

ориентироваться на местности; применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни

### **Учебно-методический комплект**

#### **Для учащихся:**

«Основы безопасности жизнедеятельности», авторской программы предметной линии учебников под редакций Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А. Б. Таранин.: 5-6 классы /Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин/.-М.: Вентана - Граф, 2018.

#### **Для учителя:**

- «Основы безопасности жизнедеятельности», авторской программы предметной линии учебников под редакций Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А. Б. Таранин.: 5-6 классы /Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин/.- М.: Вентана - Граф, 2018.
- Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
- Конституция Российской Федерации  
Федеральные Законы Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О воинской обязанности и военной службе», «О безопасности жизнедеятельности», «О гражданской обороне».

### Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
1	Подготовка к прогулке	Нужно ли готовиться к прогулке? Как вести себя на игровой площадке? Какие непредвиденные происшествия могут произойти на улице?	1 неделя	
2	На игровой площадке		2 неделя	
3	На игровой площадке		3 неделя	
4	Учимся оказывать помощь	Первая доврачебная помощь	4 неделя	
5	Встреча с животными	«Собака бывает кусачей...»	5 неделя	
6	Ориентирование	Умеешь ли ты ориентироваться? Как избежать опасностей во время прогулок на природе?	6 неделя	
7	Ориентирование		7 неделя	
8	Ориентирование		8 неделя	

9	Ориентирование		9 неделя	
10	Правила поведения на экскурсии		10 неделя	
11	Если встретила опасность...		11 неделя	
12	На водоеме		12 неделя	
13	На водоеме		13 неделя	
14	На водоеме		14 неделя	
15	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.		15 неделя	
16	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.		16 неделя	
17	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.		17 неделя	
18	Любим ли мы туристические походы	Общие правила поведения во время прогулок на природе Чтобы забава не обернулась бедой Как правильно организовать туристический поход?	18 неделя	
19	Любим ли мы туристические походы		19 неделя	

20	Правила организации безопасного похода	Как избежать в походе болезней?	20 неделя	
21	Правила организации безопасного похода		21 неделя	
22	Походная аптечка		22 неделя	
23	Походная аптечка		23 неделя	
24	Режим дня в туристическом походе		24 неделя	
25	Походная еда		25 неделя	
26	Первая помощь пострадавшему в походе		26 неделя	
27	Когда человек сам себе враг	Какой вред приносит алкоголь? Курению – нет!	27 неделя	
28	Вред алкоголя		28 неделя	
29	Вред алкоголя		29 неделя	
30	Вред курения		30 неделя	

31	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»		31 неделя	
32	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»		32 неделя	
22	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»		33 неделя	
34	Итоговое повторение		34 неделя	

### **Планируемые результаты**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 6 классе учащийся

#### **Научатся:**

основным правилам безопасного поведения в повседневной жизни, на природе  
основным принципам здорового образа жизни;

#### **Получат возможность научиться:**

предвидеть опасность, предупредить или избежать ее;

ориентироваться на местности; применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни

### **Учебно-методический комплект**

#### **Для учащихся:**

«Основы безопасности жизнедеятельности», авторской программы предметной линии учебников под редакций Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А. Б. Таранин.: 5-6 классы /Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин/.-М.: Вентана - Граф, 2018.

#### **Для учителя:**

- «Основы безопасности жизнедеятельности», авторской программы предметной линии учебников под редакций Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А. Б. Таранин.: 5-6 классы /Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин/.- М.: Вентана - Граф, 2018.
- Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
- Конституция Российской Федерации  
Федеральные Законы Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О воинской обязанности и военной службе», «О безопасности жизнедеятельности», «О гражданской обороне».