

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 4**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА
«Основы безопасности жизнедеятельности»
5 – 6 классы**

Срок реализации программы 2 года

г. Иркутск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования»;
- Программы общеобразовательных учреждений «ОБЖ», рекомендованные Министерством образования РФ, М.: «Просвещение», 2021г.;
- авторской программы под редакцией С.Н.Егорова, М.: «Просвещение», 2021 г.;
- основной образовательной программы МБОУ г. Иркутска СОШ № 4;
- учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией С.Н.Егорова, М.:«Просвещение», 2021 г., 2023 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» способствует получению обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира.

Значимость предмета для формирования жизненной компетенции обучающихся заключается в углублении представлений о целостной и подробной картине мира, понимании взаимосвязей между деятельностью человека и состоянием природы; получении навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира; умении распознавать и противостоять психологической манипуляции, социально неблагоприятному воздействию.

Программа определяет базовое содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям и особым образовательным потребностям обучающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Целью изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих *задач*:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- 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, терроризма и наркотизма;
- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

Освоение и понимание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на:

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование у обучающихся 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, убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение учебного предмета ОБЖ за счёт вариативной части предусматривается в течение двух лет, в 5–6 классах по 1 часу в неделю. Всего на изучение предмета ОБЖ отводится 68 часов, из них по 34 часа в каждом классе.

1. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; 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; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты :

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

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, 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 аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, 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;
- Смысловое чтение;
- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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;
- Понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- Формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- Знание мер безопасности и правил поведения и умение их применять 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; готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- Овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Выпускник основной школы *научится*:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности; - основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях; - законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом; - наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию; - основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления; - правила поведения при угрозе террористического акта; - государственную политику противодействия наркотизму;

Выпускник основной школы получит возможность научиться:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам; - принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных

ситуаций; - действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности; - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

2. Содержание учебного курса на 5 класс.

Раздел 1. Человек и его безопасность.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Возникновение опасных ситуаций из-за человеческого фактора.

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности.

Понятия «опасная ситуация», «несчастье», «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера

Раздел 2. Здоровье и факторы, влияющие на него.

Определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья.

Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальнозоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы – необходимые элементы, требующиеся для развития организма.

Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Негативное отношение к приёму наркотических и токсикоманических веществ.

Раздел 3. Безопасное поведение на дорогах и в транспорте.

Дорожная разметка. Регулирование дорожного движения. Пешеходные переходы (регулируемые и нерегулируемые). Пешеходная вело пешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам.

Общественный транспорт. Школьный автобус. Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена.

Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации. Средства

индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда.

Раздел 4. Безопасность вашего жилища.

Особенности сельских поселений. Особенности городов как среды обитания (смог, переработка и хранение бытовых отходов, шум и другие проблемы).

Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112.

Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

Источники опасности в современном жилище. Бытовой газ – источник повышенной опасности. Гигиена жилища.

Основные правила безопасности в подъезде и лифте, которые надо соблюдать, чтобы не подвергнуться нападению.

Основные правила безопасного поведения на игровой площадке.

Правила поведения, если пожар в квартире. Рекомендации, как избежать пожара.

Раздел 5. Безопасность в криминогенных ситуациях.

Понятие «криминогенная среда». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома, которые необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой злоумышленников.

Полезные правила, которые помогут детям и подросткам избежать криминальных угроз.

Раздел 6. Экстремизм и терроризм – угрозы личности, обществу и государству.

Понятия «экстремизм», «экстремистская деятельность». Опасные формы экстремистской деятельности.

Ответственность за экстремистскую деятельность.

Понятие «терроризм». Различные виды террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.

Признаки наличия взрывного устройства. Правила поведения в различных ситуациях, связанных с проявлением террористической деятельности.

Раздел 7. Безопасность в информационной среде.

Понятие «информационная среда», «информационная безопасность». Основные источники информации.

Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей.

Раздел 8. Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях.

Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёд и гололедица.

Правила поведения на замерзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом.

Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий.

Раздел 9. Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека.

Понятие «химическое заражение местности». Хлор и аммиак – аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Правила действия после оповещения об аварии и угрозе химического заражения. Индивидуальные средства защиты.

Радиационно-опасный объект. Радиационная авария. Правила безопасного поведения в условиях радиационной

обстановки.

Понятие «гидродинамическая авария». Правила безопасного поведения в условиях гидродинамической аварии.

Раздел 10. Первая помощь и правила её оказания.

Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать первую помощь. Телефоны для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи.

Виды ожогов в зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу (термические, электрические, лучевые, химические). Поверхностные и глубокие ожоги. Правила первой помощи при различных видах ожогов.

Различные пути попадания яда в человеческий организм. Правила безопасности для предупреждения случаев отравления. Первая помощь при отравлении минеральными веществами и бытовой химией.

Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах.

Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуациях.

Содержание учебного курса на 6 класс.

Раздел 1. Здоровье и правила его сбережения.

Правильное и неправильное питание. Закаливание организма. Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес. Вред от употребления алкогольных напитков, табака, наркотиков. Игромания. Компьютерная игровая зависимость. Как избежать этой зависимости. Физические, химические и социальные антропогенные факторы окружающей среды. Экологическая безопасность. Правильный выбор одежды и обуви по сезону для участия в походе. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Раздел 2. Безопасное поведение на природе.

Основные меры безопасности в туристических походах. Если турист отстал от группы. Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы. Ориентирование по Солнцу. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование по местным признакам. Способы определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам и карте. Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида похода. Выбор места для костра и его розжиг. Виды костров. Признаки приближающейся грозы. Правильное размещение в укрытии во время грозы.

Раздел 3. Правила безопасного поведения в различных видах походов.

Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересечённой местности. Устройство бивака. Особенности снаряжения. Организация движения.. организация движения при подъёме и спуске. Плавающие средства. Общий распорядок ходового дня. Правила действия во время аварии судна.

Раздел 4. Безопасное поведение при автономном существовании.

Факторы, способствующие и препятствующие выживанию при автономном существовании. Характерные

особенности добровольного и вынужденного существования в природе. Сооружение временного жилища. Добывание огня с помощью различных предметов. Растения, грибы, орехи, которые можно употреблять в пищу. Очистка и обеззараживание воды. Различные средства аварийной сигнализации.

Раздел 5. Опасные встречи в природных условиях.

Правила поведения при встрече с дикими животными (лосем, кабаном, волком, медведем и др.). Безопасность при встрече со змеей. Защита от комаров, мошки и других насекомых. Клещевой энцефалит, его переносчики, места и время передачи, последствия заболевания. Способы удаления клещей с тела.

Раздел 6. Первая помощь в природных условиях.

Средства для остановки кровотечения, от кашля, от воспаления. Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаз и носа. Иммобилизация при травме конечностей. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе, при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.

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

формы обучения учащихся на уроке: общеклассная, групповая, парная, индивидуальная;

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
2. Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы);
3. Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
4. Практические (отрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов и последовательность их изучения	Количество часов на изучение каждого раздела	Электронные цифровые ресурсы
1	Человек и его безопасность	3	
2	Здоровье и факторы, влияющие на него	5	

3	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте	3	
4	Безопасность вашего жилища	6	
5	Безопасность в криминогенных ситуациях	2	
6	Экстремизм и терроризм – угрозы личности, обществу и государству	3	
7	Безопасность в информационной среде	2	
8	Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях	3	
9	Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека	3	
10	Первая помощь и правила её оказания	5	
	Всего	34	

6 класс

1	Здоровье и правила его сбережения	6	
2	Безопасное поведение на природе	7	

3	Правила безопасного поведения в различных видах походов	4	
4	Безопасное поведение при автономном существовании	5	
5	Опасные встречи в природных условиях	4	
6	Первая помощь в природных условиях	5	
	Всего	34	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Основы безопасности жизнедеятельности под редакцией С.Н. Егорова, 5
класс/ Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льянская Л.И., Маслов М.В./
Москва «Просвещение» 2021 – 239 с.

- Основы безопасности жизнедеятельности под редакцией С.Н. Егорова, 6
класс/ Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льянская Л.И., Маслов М.В./ 3-е
изд., перераб. – Москва «Просвещение» 2023 – 175 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**