



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 177»

ПРИНЯТО  
решением методического объединения  
учителей физической культуры  
МБОУ СОШ № 177  
протокол № 1 от 28.08.2013


СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Н.В.Гаврикова  
30.08.2013 г.

*Принято*  
*решением методического*  
*объединения учителей*  
*физической культуры*  
*МБОУ СОШ № 177*  
*протокол № 1 от 28.08.2014.*

*Согласовано*  
*Зам. директора по УВР*  
* Н. В. Сокол*  
*28.08.2014.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
основное общее образование  
5-9 классы

*Принято*  
*решением методического*  
*объединения учителей*  
*физической культуры*  
*МБОУ СОШ № 177*  
*протокол № 1 от 27.08.2015.*

*Согласовано*  
*Зам. директора по УВР*  
* О. А. Женик*  
*27.08.2015.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы на уровень основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного и среднего общего под редакцией В.Н.Латчук, С.К.Миронова. Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа (ФЗ- № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 31897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ Минобрнауки, науки и молодежной политики РА от 12.07.2013 г. № 966, Федеральный закон РФ от 21.12.1994 г. № 68. «Об охране окружающей природной среды» (1993г.) №52; «О пожарной безопасности» (1994г.); / Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 69. «О гражданской обороне» (1995г.); / Федеральный закон от 12.02.1998 г. № 28. «О безопасности дорожного движения» (1995г.) и др.

### **Цели:**

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении

### **Задачами предмета являются:**

- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

- овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

*Предмет изучается на базовом уровне. Форма обучений; урок новых знаний, лекции, дискуссии, беседа, недельная нагрузка:*

- в 5 классе – 0,5 часа в неделю,

-6 классе – 0,5 часа,

-7 классе – 0,5 часа,

8 классе – 0,5 часа,

9 классе – 1 час

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

В Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 г. отмечено: « В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

### Предполагаемые результаты

- освоить программу основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.
- Основной результат образования в школе - достижение обучающимися уровня образованности, заложенного в стандартах общего образования которые характеризуются способностью решать все виды проблем, в том числе мировоззренческие, творческие, исследовательские.
- Оканчивающий основную школу, учащийся должен знать и иметь представление:
  - основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и правила их профилактики;
  - правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
  - способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

### **уметь:**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявление бдительности при угрозе террористического акта;

обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### **Содержание учебного предмета .**

Форма обучений; урок новых знаний, лекции, дискуссии, беседа, недельная нагрузка 0,5 часа

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- обеспечение личной безопасности в повседневной жизни;
- оказание первой медицинской помощи;
- основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

5 класс

*Учащиеся должны знать:*

- понятия «безопасность», опасные и экстремальные ситуации;
- способы выявления признаков опасностей;

- виды опасностей в населённых пунктах и их причины;
- сигналы оповещения об опасности;

6 класс

**Учащиеся должны знать/понимать:**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и правила их профилактики;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

**уметь:**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявление бдительности при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

- 7 класс:
- Учащиеся должны знать/понимать:
- правила безопасного поведения на улицах и дорогах; правила пожарной безопасности и поведения при пожарах; правила безопасного поведения на воде; о возможных аварийных ситуациях в жилище (образовательном учреждении), причинах их возникновения и правилах поведения; правила поведения в криминогенных ситуациях; правила поведения на природе; правила поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания; о возможных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данного района, способах оповещения о них и правилах безопасного поведения; об основных мероприятиях ГО по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций; об основных хронических неинфекционных заболеваниях, их причинах и связи с образом жизни; об инфекционных заболеваниях и основных принципах их профилактики;
- основные правила поведения в повседневной жизни дома, на улице, в школе и во время занятий спортом с целью предупреждения травматизма;
- владеть навыками:
- безопасного поведения на дорогах; действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания; соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему; оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях; пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты; правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов

8 класса должны

знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## 9 класс

знать

- упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- гигиену труда и отдыха;
- приемы самоконтроля и самовосстановления, закаливания организма, массажа и самомассажа;
- способы развития умственных и творческих способностей, - совершенствования памяти и ораторского искусства, воспитания силы воли, управления эмоциями, рационального отношения к жизненным ошибкам и неудачам;
- правила этикета и общения с людьми;
- факторы опасностей в повседневной жизни;
- меры безопасности в быту;
- правила дорожного движения;
- порядок и правила самопомощи и первой помощи при травмах и несчастных случаях;

- технику самостраховки при падении, освобождения от захватов, нанесения ударов и постановки блоков руками и ногами;
- факторы чрезвычайных ситуаций и способы самоспасения и спасения пострадавших при чрезвычайных ситуациях;
- способы предвидения, распознавания и избежания опасностей и защиты от них в том случае, если избежать этих опасностей не удалось.

Уметь:

- 1.Применять в повседневной жизни упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
- 2.Соблюдать гигиену труда и отдыха.
- 3.Использовать приемы и способы саморегуляции и самовосстановления, закаливания организма, массажа и самомассажа, развития умственных и творческих способностей, совершенствования памяти и ораторского искусства, воспитания силы воли, управления эмоциями, рационального отношения к ошибкам и неудачам.
4. Регулировать взаимоотношения с людьми.
- 5.Соблюдать меры безопасности в повседневной жизни.
- 6.Оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
7. Осуществлять страховку при падении, освобождаться от захватов, технически правильно наносить удары и ставить блоки руками и ногами; предвидеть, распознавать и оценивать грозящие опасности чрезвычайных ситуаций, определять средства и способы защиты от них, сохранять хладнокровие и психологическую устойчивость при их возникновении.
- 8.Избегать опасностей криминогенного характера и защищаться в том случае, если этих опасностей избежать не удалось.

### Тематическое планирование

5 класс (35 часов)

| <b>№ урока</b> | <b>Наименование темы изучаемого материала</b>   | <b>Количество часов</b> |
|----------------|---|-------------------------|
| 1.             | Особенности города, как среды обитания человека | 1                       |
| 2.             | Система обеспечения безопасности города         | 1                       |
| 3.             | Дом, в котором мы живем                         | 1                       |
| 4.             | Пожар   | 1                       |
| 5.             | Затопление квартиры                             | 1                       |
| 6.             | Электричество                                   | 1                       |
| 7.             | Опасные вещества                                | 1                       |
| 8.             | Взрыв и обрушение дома                          | 1                       |



|     |  |   |
|-----|--|---|
| 9.  | Гололед  | 1 |
| 10. | Толпа  | 1 |
| 11. | Основные понятия и термины дорожного движения                                  | 1 |
| 12. | Предупреждающие и информационные знаки (безопасность велосипедистов)           | 1 |
| 13. | Пожарная безопасность  | 1 |
| 14. | Экипировка катающихся (лыжи, ролики, сноуборд)                                 | 1 |
| 15. | Безопасное поведение в бытовой ситуации  | 1 |
| 16. | Контрольная работа по итогам пройденного материала                             | 1 |
| 17. | Ситуации криминального характера   | 1 |
| 18. | Психологические основы самозащиты  | 1 |
| 19. | Обеспечение личной безопасности на улице                                       | 1 |
| 20. | Чрезвычайные ситуации природного характера                                     | 1 |
| 21. | Чрезвычайные ситуации техногенного характера                                   | 1 |
| 22. | Действия в случае ситуации техногенного характера                              | 1 |
| 23. | Действия в случае ситуации природного характера                                | 1 |
| 24. | Чрезвычайные ситуации техногенного характера                                   | 1 |
| 25. | Действия в случае ситуации природного и техногенного характера                 | 1 |
| 26. | О здоровом образе жизни  | 1 |
| 27. | Компоненты здорового образа жизни  | 1 |
| 28. | Двигательная активность и заболевание организма                                | 1 |
| 29. | Движение и здоровье  | 1 |
| 30. | Развитие изменений в организме   | 1 |
| 31. | Физическое и нравственное взросление человека                                  | 1 |
| 32. | Основные правила дорожного движения  | 1 |
| 33. | Контрольная работа. Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. | 1 |
| 34. | Практическое занятие: наложение повязки.                                       | 1 |
| 35. | Первая медицинская помощь при отравлениях                                      | 1 |

6 класс (18 часов)

| <b>№ урока</b> | <b>Наименование темы изучаемого материала</b> | <b>Количество часов</b> |
|----------------|---|-------------------------|
| 1.             | Факторы выживания в природных условиях        | 1                       |
| 2.             | Стрессоры выживания                           | 1                       |
| 3.             | Страх. Внимание                               | 1                       |
| 4.             | Влияние характера на поступки                 | 1                       |
| 5.             | Подготовка к походу                           | 1                       |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 6.  | Правила безопасного поведения на природе                                 | 1 |
| 7.  | Что необходимо для безопасности  | 1 |
| 8.  | Основные правила поведения в экстремальной ситуации                      | 1 |
| 9.  | Итоговое занятие по пройденному материалу                                | 1 |
| 10. | Психологическая уравновешенность   | 1 |
| 11. | Стресс и его влияние на человека   | 1 |
| 12. | Формирование личности подростка  | 1 |
| 13. | Формирование взаимоотношений со сверстниками                             | 1 |
| 14. | Вопросы личной гигиены   | 1 |
| 15. | Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе        | 1 |
| 16. | Контрольная работа. «Здоровый образ жизни и профилактика переутомления». | 1 |
| 17. | Влияние наркотиков и психотропных веществ                                | 1 |
| 18. | Профилактика употребления наркотиков                                     | 1 |

7 класс (18 часов)

| <b>№ урока</b> | <b>Наименование темы изучаемого материала</b>               | <b>Количество часов</b> |
|----------------|---|-------------------------|
| 1.             | Происхождение землетрясений                                 | 1                       |
| 2.             | Последствия землетрясений                                   | 1                       |
| 3.             | Последствия извержения вулкана                              | 1                       |
| 4.             | Оползни. Сели. Обвалы.                                      | 1                       |
| 5.             | Меры безопасности по уменьшению потерь                      | 1                       |
| 6.             | Снежные лавины  | 1                       |
| 7.             | Меры по уменьшению потерь                                   | 1                       |
| 8.             | Последствия ураганов, бурей, смерчей                        | 1                       |
| 9.             | Защита населения от последствий наводнения                  | 1                       |
| 10.            | Действия при угрозе чрезвычайной ситуации                   | 1                       |
| 11.            | Здоровый образ жизни  | 1                       |
| 12.            | Психологическая уравновешенность                            | 1                       |
| 13.            | Стресс и его влияние на организм                            | 1                       |
| 14.            | Бытовые привычки на дороге                                  | 1                       |
| 15.            | Меры ответственности за нарушений правил дорожного движения | 1                       |
| 16.            | Контрольная работа  | 1                       |
| 17.            | Водитель велосипеда, скутера. Правила                       | 1                       |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | поведения на дороге                         |   |
| 18. | Правила безопасного поведения в зоне пожара | 1 |

8 класс (36 часов)

| <b>№ урока</b> | <b>Наименование темы изучаемого материала</b>                                | <b>Количество часов</b> |
|----------------|--|-------------------------|
| 1.             | Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификация               | 1                       |
| 2.             | Опасность аварий и катастроф   | 1                       |
| 3.             | Обеспечение личной безопасности  | 1                       |
| 4.             | Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах                                   | 1                       |
| 5.             | Общие сведения о взрыве  | 1                       |
| 6.             | Правила безопасного поведения при аварии и взрывах                           | 1                       |
| 7.             | Опасные паралитические вещества, их воздействие на человека                  | 1                       |
| 8.             | Защита населения от химически- опасных веществ                               | 1                       |
| 9.             | АХОВ. Составление таблицы  | 1                       |
| 10.            | Токсическое действие на человека   | 1                       |
| 11.            | Классификация АХОВ по воздействию на человека                                | 1                       |
| 12.            | Причины и последствия аварий   | 1                       |
| 13.            | Защита населения от АХОВ   | 1                       |
| 14.            | Защитные свойства гражданских противогазов                                   | 1                       |
| 15.            | Загрязнение окружающей среды   | 1                       |
| 16.            | Безопасное поведение в местах с неблагоприятными обстоятельствами            | 1                       |
| 17.            | Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификация               | 1                       |
| 18.            | Обеспечение радиационной безопасности  | 1                       |
| 19.            | Обеспечение химической безопасности населения                                | 1                       |
| 20.            | Пожары и взрывы на объекте   | 1                       |
| 21.            | Обеспечение защиты населения от пожаров                                      | 1                       |
| 22.            | Аварии на гидротехнических сооружениях                                       | 1                       |
| 23.            | Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера | 1                       |
| 24.            | Практическое занятие по отработке действий                                   | 1                       |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 25. | Первая медицинская помощь при отравлении соединениями тяжелых металлов                             | 1 |
| 26. | Первая медицинская помощь при отравлении химико- бытовыми веществами                               | 1 |
| 27. | Первая медицинская помощь при отравлении минеральными удобрениями                                  | 1 |
| 28. | Закаливание организма  | 1 |
| 29. | Правила безопасного поведения на дорогах   | 1 |
| 30. | Правила использования окружающей среды   | 1 |
| 31. | Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. | 1 |
| 32. | Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи.                                    | 1 |
| 33. | ПМП пострадавшим и её значение.  | 1 |
| 34. | ПМП при отравлении АХОВ.   | 1 |
| 35. | ПМП при утоплении.   | 1 |
| 36. | Контрольная работа   | 1 |

9 класс ( 17 часов)

| <b>№ урока</b> | <b>Наименование темы изучаемого материала</b>               | <b>Количество часов</b> |
|----------------|---|-------------------------|
| 1.             | Структура РС ЧС   | 1                       |
| 2.             | Силы и средства РС ЧС                                       | 1                       |
| 3.             | Правовая защита раненых, больных                            | 1                       |
| 4.             | Защита гражданского населения, военнопленных                | 1                       |
| 5.             | Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях | 1                       |
| 6.             | Защита от мошенников  | 1                       |
| 7.             | О безопасности девушек                                      | 1                       |
| 8.             | Признаки потенциальной жертвы                               | 1                       |
| 9.             | Причины травматизма   | 1                       |
| 10.            | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций        | 1                       |
| 11.            | Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях               | 1                       |
| 12.            | Подготовка к эвакуации населения                            | 1                       |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 13. | Основы государственной политики по обеспечению безопасности  | 1 |
| 14. | Правила поведения при угрозе терактом  | 1 |
| 15. | Семья и здоровый образ жизни   | 1 |
| 16. | Контрольная работа.  | 1 |
| 17. | Первая медицинская помощь при отравлении психотропными веществами. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. | 1 |

Система оценки достижений учащихся;

Оценка "5 баллов" ("отлично") - обучаемый полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

Оценка "4 балла" ("хорошо") - твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки "отлично", но при этом спасатель допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.

Оценка "3 балла" ("удовлетворительно") - обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет производственные задания с недочетами, иногда с браком.

Оценка "2 балла" ("неудовлетворительно") - ставится тогда, когда обучаемый слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Обучаемый не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки, брак.

#### **4.Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебники для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2012;
2. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;
3. ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.2004-2008 - №№ 1-12;
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
5. Библиотека журнала «Основы безопасности жизнедеятельности». 2006-2011;
6. Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс /Мультимедийный учебник TeachPro™, - М.,  
Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2005.