



О Б Ж

СНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



5-9

КЛАССЫ



ВЕНТАНА
ГРАФ

Рабочая
Программа



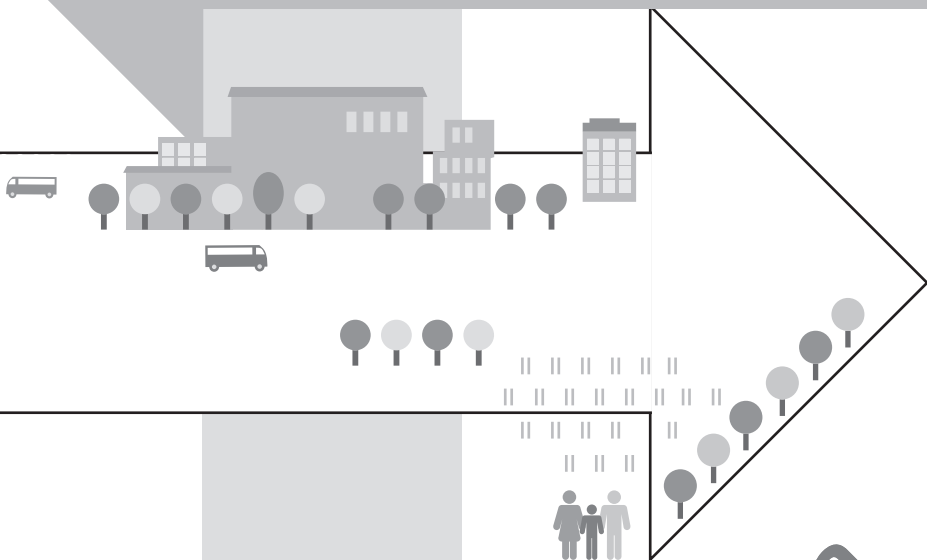
АЛГОРИТМ УСПЕХА

Н. Ф. Виноградова
Д. В. Смирнов
А. Б. Таранин



О Б Ж

СНОВЫ
безопасности
изнедающейности



5-9

КЛАССЫ

**Рабочая
программа**



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2017

ББК 74.26

В49

Виноградова, Н. Ф.

В49 Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 67, [2] с.

ISBN 978-5-360-08578-2

Программа отражает один из возможных вариантов реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Примерной основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В рекомендациях по тематическому и поурочно-тематическому планированию авторы программы опираются на материалы учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—9 классов авторского коллектива в составе Н. Ф. Виноградовой, Д. В. Смирнова, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранина.

Структура и содержание программы соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

ББК 74.26

© Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В.,
Таранин А. Б., 2017

© Издательский центр «Вентана-Граф»,
2017

ISBN 978-5-360-08578-2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ).

5—9 классы

Пояснительная записка

Природная и социальная среда, в которой сегодня живут люди на планете Земля, наполнена многочисленными факторами, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. К таким факторам относятся *природные, техногенные и социальные* чрезвычайные ситуации. К первым относят различные стихийные бедствия (землетрясения, штормы, сели, извержения вулканов и пр.), ко вторым — аварии и техногенные происшествия, к третьим — социальные ситуации, связанные с актами терроризма, асоциальным поведением людей. Среди социальных ещё выделяются бытовые ситуации, провоцируемые нарушением правил технической безопасности в быту, а также дорожные, характеризующие поведение человека на дорогах, в транспорте, имеющее негативные последствия для здоровья людей и благополучия окружающей среды.

Одним из показателей благополучия и здоровья людей является продолжительность жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сегодня продолжительность жизни в России такова: мужчин — 63 года, женщин — 75 лет. (Средняя продолжительность жизни в группе стран с высоким уровнем дохода, куда входит и Россия, составила 75,8 лет для мужчин и 82 года для женщин.)

Основными причинами смертности в России, как и во всём мире, в 2012 году стали неинфекционные заболевания. Это так называемые «тихие убийцы», или болезни, которые формируются образом жизни и вредными привычками человека: неправильным питанием, курением, употреблением алкоголя и наркотических средств, игровой зависимостью, малоактивным образом жизни.

Статистические данные говорят о том, что число техногенных катастроф в мире резко увеличилось с конца 1970-х годов. Особенно участились транспортные катастрофы, дорожные, авиационные, морские и речные. Многие из них сопровождаются людскими потерями, огромными материальными затратами. Часто причиной таких катастроф является человеческий фактор. Известно, что нравственная составляющая цивилизации отстаёт от научно-технического прогресса, что приводит к недостаточной осознанности, рефлексии своего поведения гражданами, увеличению риска отрицательных последствий их действий. Так, по данным ВОЗ, смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Травматизм является главной причиной смерти человека от 2 лет до 41 года. По данным официальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибают в среднем более 50 тыс. человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифицированными (суррогатными) спиртными напитками, — более 40 тыс. человек в год.

Необдуманное вмешательство человека в жизнь природы приводит к нарушению экологической гармонии (загрязнению воздуха, воды, почвы, нарушению природных сообществ и др.) и возникновению ситуаций, которые негативно влияют на жизнь и здоровье людей. Не у каждого современного человека в достаточной степени развита способность быстро оценить возникшую ситуацию, принять верное решение, от которого зависят благополучие, здоровье, а подчас и жизнь как его самого, так и окружающих людей.

В современных условиях интенсификации любой деятельности человека, усложнения используемых им технических средств возрастает общественное значение состояния здоровья каждого человека. Сохранение и укрепление здоровья каждого гражданина — от младенца до человека преклонного возраста — является важнейшей государственной задачей. В государственных документах подчёркивается, что сознательная ориентация на здоровый образ жизни и выполнение правил сохранения и укрепления здоровья должна

стать важнейшим критерием культуры гражданина XXI века. Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах»¹.

Учащиеся 5—7 классов вполне самостоятельно передвигаются по улицам и дорогам, посещают игровые площадки, выбирают по своему усмотрению занятия и игры. Они часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разнообразной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Отсутствие готовности к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, способности к предвидению последствий своего поведения, неумение осуществлять самоконтроль и самооценку часто приводят к ошибочным действиям подростка, несчастным случаям и трагическим результатам.

Учащиеся 8—9 классов вступают в пору юношества. Их отличает такая особенность психического развития, как юношеский максимализм, то есть проявления категоричности, прямолинейности в суждениях. Они склонны к конфликтам, не готовы к позитивному диалогу. Им недостаёт сдержанности и гибкости. Старшие подростки и юноши стремятся к подражанию взрослым, часто рассматривают негативные проявления как признаки самостоятельности и взрослости. Они недооценивают необходимость критической оценки своих действий и поступков, часто безответственно относятся к своему здоровью. В то же время ребята этого возраста активны, умны, сообразительны, многие из них технически грамотны, блестяще владеют компьютером, часто и подолгу общаются в Интернете. Это говорит о том, что подростковый и юношеский возраст — наиболее сензитивный период развития, когда осознаются многие проблемы, связанные с жизнедеятельностью, её охраной и правильной безопасной организацией.

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Основные **цели** изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.

3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный *анализ* конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также *практические занятия*, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся 8—9 классов о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе ОБЖ, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безо-

пасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

Таким образом, можно сделать вывод, что изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» внесёт существенный вклад в развитие гармоничной личности российского школьника.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих **дидактических принципов**, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. *Учёт требований ФГОС ООО* по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.

2. Реализация принципа *природосообразности* предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.

3. *Принцип психологической обусловленности* позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).

4. *Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности* даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.

5. *Культурологический принцип* даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению.

Программа поможет учителю планировать изучение курса ОБЖ в 5—9 классах в соответствии с Примерной основной образовательной программой.

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, рекомендуются темы проектной деятельности.

Место курса ОБЖ в учебном плане

В условиях особого внимания образовательной организации к проблемам здоровьесбережения и осознания коллективом социальной важности изучения ОБЖ этот предмет начинает изучаться с первого школьного звена. В начальной школе знания об основах и охране жизнедеятельности человека включены в содержание курса «Окружающий мир».

В соответствии с примерным учебным планом, раскрытым в Примерной основной образовательной программе 2015 года, обязательное изучение предмета предусмотрено в 8—9 классах. Вместе с тем, руководствуясь правом образовательной организации использовать часть учебного времени по собственному усмотрению, а также актуальностью изучения данного курса для формирования культуры общения школьников с окружающим миром, развития умения правильно вести себя в различных чрезвычайных ситуациях, целесообразно начинать изучение данного предмета с 5 класса. Это, во-первых, будет процесс расширения и углубления тех знаний, которые учащиеся получили в курсе «Окружающий мир» начальной школы, а во-вторых, пропедевтикой процесса изучения ОБЖ в последующих классах.

С учётом конкретных условий функционирования образовательной организации, потребностей данного региона, особенностей природного и географического окружения, наличия промышленных объектов, представляющих потенциальную опасность, а также статусной характеристики обучающихся в данной образовательной организации курс ОБЖ может изучаться в рамках внеклассной деятельности (факультатив, кружок, центр развития и др.).

В 5—9 классах на изучение курса ОБЖ может быть отведён 1 час в неделю. Региональные особенности и условия функционирования образовательной организации допускают увеличение количества часов (например, 2 часа в неделю, всего за год 70 часов). Это позволит более обстоятельно и конкретно ознакомить школьников с проблемами безопасности жизнедеятельности, которые для данного региона являются особенно актуальными.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты

(универсальные учебные действия)

Познавательные:

- *использовать* умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- *сопоставлять* информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- *сравнивать* чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

- *осуществлять* поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествными.

Регулятивные:

- *планировать* по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

- *контролировать* своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

- *оценивать* неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- *участвовать* в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

- *формулировать* обобщения и выводы по изученному материалу;

- *составлять* обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

- *характеризовать* понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

- *характеризовать* причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- *объяснять* смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

- *характеризовать* государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

- *раскрывать* особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;

- *выявлять* факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- *раскрывать* особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- *классифицировать* и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- *анализировать* и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- *различать* чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- *предвидеть* возможные последствия своих действий и поведения;
- *проявлять* желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- *организовывать* режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- *проявлять* разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- *ориентироваться* в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- *оказывать* первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

Содержание курса

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—7 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. *Правильное рациональное питание*: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

Закаливание как условие сохранения здоровья. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Школьная жизнь

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велоси-

педер, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

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

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Туристский поход: радость без неприятностей

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе.

Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

Практические работы

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсужде-

ние ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

Проектная деятельность¹

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8—9 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение. Почему это нужно знать?

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета ОБЖ. Что такое чрезвычайная ситуация, классификация чрезвычайных ситуаций. При каких условиях можно избежать или хотя бы уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций?

Здоровый образ жизни. Что это такое?

Характеристика современной семьи как института воспитания.

Какие бывают семьи (типы современной семьи). Семья как ячейка общества, социальный институт. Функции современной семьи. Условия благополучия в семье. Эмоциональная атмосфера и семейные отношения. Уважение к личности ребёнка, создание демократического стиля взаимоотношений в

¹ Темы проектной деятельности корректируются учителем в соответствии с интересами учащихся, условиями работы образовательной организации.

семье — гарантия эмоционального, психического, душевного благополучия и здоровья детей.

Что такое репродуктивное здоровье. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье и условия его сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Факторы, определяющие физическое здоровье человека: наследственность, экология, условия проживания, медицинское обслуживание, желание и воля человека. Физическая культура и здоровье.

Психическое здоровье и условия его сохранения: осознание человеком своего «Я», объективная оценка своих возможностей, способностей, успешности деятельности. Адекватность реакций на различные жизненные ситуации, способность к самооценке, самоуправлению с учётом социальных норм и правил; стремление планировать свою жизнедеятельность при смене жизненных ситуаций, в том числе при чрезвычайных.

Социальные факторы, отрицательно воздействующие на психическое здоровье человека: социальные конфликты, нестабильность в обществе, нарушение взаимоотношений людей и др.

Эмоциональное здоровье подростка и условия его сохранения: благополучная адаптация к коллективу сверстников, демократический стиль отношений со взрослыми и сверстниками, интересная познавательная среда, объективная самооценка, правильная организация жизни и деятельности и др. Негативные факторы воздействия на эмоциональное здоровье и благополучие подростка: проблемы в семейных отношениях, неумение общаться (дружить), неблагоприятный школьный климат, необъективная оценка своего «Я» и др.

Социальное здоровье и условия его сохранения. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное исполнение как критерий социального здоровья.

Человек и окружающая среда

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки: загрязнение воздуха и его причины. «Безобидный воздух», «загрязнённый воздух». Негативное влияние хозяйственной деятельности человека на чистоту воздуха. Ухудшение качества воды и его причины. Типы загрязнений пресных водоёмов: промышленное загрязнение, бытовые отходы, химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве, работа водного транспорта.

Основные факторы, влияющие на загрязнение почвы, и последствия загрязнения.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами.

Разумная предосторожность

Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении.

Опасные игры

Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение ПДД как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила поведения. Авиакатастрофы. Железнодорожные катастрофы: правила поведения. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Отрицательное отношение к ним.

Безопасный отдых и туризм

Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение походной туристской группы. Обеспечение безопасности в туристских походах: виды опасностей. Движение по маршруту, график движения. Правила преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, если он отстал от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоро-

вье. Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Физическое состояние подростка-курильщика. Алкоголь — разрушитель личности: воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков. Токсикомания — страшная зависимость. Детская игромания — болезненное состояние, которое отражает неуправляемую зависимость человека от процесса игры, неоправданное желание с её помощью устранить свои проблемы. Самовоспитание: предупреждение привыкания к компьютерным играм.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эвакуации.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление; наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС.

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обязательного усвоения термина). Пути заражения. Способы предупреждения заражения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины и виды. Безопасное поведение в техногенных ЧС.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терро-

ризмом. Пути снижения угрозы теракта. Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения), при обнаружении неизвестного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

Медицинские знания и умения

Условия репродуктивного здоровья: гигиена, знание своего организма, риски старшего подросткового возраста. Правильное питание. Продукты, содержащие кальций. Ценность употребления витамина С. Диета: «за» и «против».

Ожоги. Первая помощь при ожогах. Действия при отравлении угарным газом, химическими веществами, ядохимикатами. Первая помощь при электротравмах. Переломы. Правила поведения при подозрении на перелом, первая доврачебная помощь. Соблюдение осторожности и внимательности при оказании помощи.

Телесные повреждения при ДТП. Виды кровотечений и первая помощь пострадавшему.

Растения, опасные для туриста. Первая помощь при отравлении.

Курение и его влияние на организм. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики: губительное воздействие на организм. Запрещённые в России наркотические и психотропные вещества. Внешние проявления токсикомании.

Первая помощь при травмах различной степени тяжести, при отравлении химическими веществами.

Что нужно знать о гриппе, других эпидемиях. Заболевания животных, опасные для человека.

Чрезвычайные ситуации на гидротехнических сооружениях. Последствия аварий на гидротехнических сооружениях и правила поведения во время ЧС. Первая помощь при ранениях, вызванных взрывами.

Практические работы

Навыки работы с документами: понятие «чрезвычайная ситуация», виды ЧС. Самооценка: развитие волевых качеств. Источники шума в современной городской квартире. Аварий-

ная посадка самолёта. Распределение снаряжения между участниками турпохода. График движения по туристскому маршруту. Освоение разных типов узлов. Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Водоохранные зоны и прибрежные защитные полосы. Первая помощь при кровотечениях. Навыки работы с документами: Федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности», «О противодействии терроризму». Ознакомление с устройством и порядком использования огнетушителей. Психологическая готовность к встрече с преступником. Использование подручных средств самообороны. Линия поведения в чрезвычайных ситуациях.

Проектная деятельность

Примерные темы проектов: «Программа закаливания», «Витамины — это жизнь», «Медиасреда — не навреди!», «Опасные игры», «Растения и грибы таят опасность», «Безопасное поведение на природе», «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле», «Как укрыться от непогоды», «Отношение к пьянству в России», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»; «Наркотикам — нет!»; «Как смягчить последствия природных ЧС?», «Техногенные катастрофы», «Самые опасные заболевания, принимающие форму эпидемии: чума («чёрная смерть»), холера, грипп, тиф, сибирская язва», «Служба в Вооружённых Силах — почётная обязанность гражданина России».

Примерное тематическое планирование (рабочие материалы для учителя)¹

5 класс

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Введение	Необходимость изучения предмета ОБЖ. Символическое изображение правил ОБЖ	<i>Анализировать</i> информацию, представленную в тексте учебника. <i>Оценивать</i> проблемные ситуации. <i>Анализировать</i> и <i>характеризовать</i> знаки-символы ОБЖ
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	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	<i>Актуализация</i> имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните». <i>Оценивать</i> выполнение тестовых заданий (самоконтроль). <i>Составлять</i> правила взаимодействия при решении учебной задачи. <i>Участвовать в учебном диалоге</i> «Укрепляем нервную систему». <i>Практическая деятельность</i> : измерять пульс; дыхательные упражнения. <i>Читать</i> и <i>анализировать</i> текст учебника «Рациональное питание — что это такое?». <i>Участвовать в диалоге</i> по теме. <i>Анализировать</i> схему (пирамиду) сбалансированного питания.

¹ Распределение часов по темам проводится учителем по собственному усмотрению.

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Здоровье органов чувств	Правила бережного отношения к органам чувств	<p><i>Оценивать</i> проблемные ситуации «Как мы питаемся». <i>Практическая деятельность</i>: составить меню для подростка. <i>Анализировать</i> информацию об оказании первой помощи при отравлении (работа с рубрикой «Медицинская страничка»)</p>
Здоровый образ жизни	Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши)	<p><i>Оценивать</i> выполнение тестовых заданий (самоконтроль). <i>Практическая работа</i>: выполнять гимнастику для глаз. <i>Анализировать</i> информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка»</p>
		<p><i>Анализировать</i> диаграмму «Что влияет на здоровье». <i>Оценивать</i> своё состояние (анализ ответов на вопросы теста). <i>Учебный диалог</i> (обсудим вместе): <i>анализировать</i> жизненные ситуации. <i>Совместная деятельность в парах</i>: оценивать «вредные» советы. <i>Совместная деятельность в группах</i>: составить памятки «Правила личной гигиены». <i>Работа с информацией</i>, представленной на медицинской</p>

		<p>страничке. <i>Анализировать</i> информацию, представленную в текстах учебника</p>
<p>Движение — это жизнь</p>	<p>Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Закаливание</p>	<p><i>Практическая деятельность</i>: выполнять упражнения и игры в физкультурном зале. <i>Участвовать в учебном диалоге</i> «Что такое закаливание». <i>Практическая деятельность</i>: составлять программу закаливания. <i>Анализировать</i> информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка»</p>
<p>Компьютер и здоровье</p>	<p>Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снижающих утомление</p>	<p><i>Проводить самоанализ и самооценку</i> поведения и организации деятельности. <i>Анализировать</i> информацию, представленную в тексте учебника. <i>Практическая деятельность</i>: объяснить правила работы с компьютером. <i>Совместная деятельность в парах</i>: анализировать иллюстративный материал по теме урока</p>
<p>Мой безопасный дом</p>	<p>Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы).</p>	<p><i>Участвовать в учебном диалоге</i>: анализ высказываний. <i>Работать с текстом учебника, формулировать вывод. Совместная деятельность в парах</i>: составлять план уборки квартиры, правила мытья посуды. <i>Участвовать в учебном диалоге</i>: анализ текста</p>

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Школьная жизнь. Выбор пути: безопасная дорога в школу	Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, при отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током Школьная жизнь начинается с дороги. 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. «Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта	и иллюстраций (техника безопасности). <i>Анализировать</i> информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка» <i>Выполнять самоанализ и самооценку</i> поведения (на дорогах и улицах). <i>Практическая деятельность</i> : правильно выбирать безопасные маршруты от дома до школы. <i>Участвовать в учебном диалоге</i> : анализ жизненных ситуаций. <i>Совместная деятельность</i> : оценивать информацию, представленную в иллюстрациях. <i>Практическая деятельность</i> : анализировать и обобщать информацию, представленную в иллюстрациях; характеризовать дорожные знаки. <i>Совместная деятельность в парах</i> : составить рассказ для младшего школьника. <i>Участвовать в учебном диалоге</i> : обсуждение ситуаций, связанных с «дорожными ловушками». <i>Совместная деятельность в группах</i> : анализировать иллюстративный материал

Правила поведения в школе	Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвигания по школе, в столовой. Безопасное общение. 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	<p><i>Анализировать иллюстративный материал: актуализация имеющегося опыта.</i></p> <p><i>Совместная деятельность в группах:</i> составлять памятку «Правила поведения в школе».</p> <p><i>Участвовать в учебном диалоге «Правила поведения в школе». Выполнять самоконтроль и самооценку поведения (ответы на вопросы).</i></p> <p><i>Обсуждать жизненные ситуации: поведение, которое может привести к беде. Практическая деятельность: анализировать ситуацию, связанную с общением, поиск правильного решения; язык мимики и жестов. Оценивать информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». Совместная деятельность в группах: читать и изучать схему эвакуации при пожаре в школе. Обсуждать текст: правила поведения при пожаре</i></p>
---------------------------	--	--

6 класс

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Введение	Необходимость изучения предмета ОБЖ	<p><i>Анализировать информацию, представленную в тексте учебника. Оценивать проблемные ситуации</i></p>

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
На игровой площадке	<p>Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.</p> <p>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.</p> <p>Животные на игровой площадке.</p> <p>Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки</p>	<p><i>Читать и анализировать</i> текст учебника «Подготовка к прогулке», «Крылатые качели». <i>Формулировать</i> правила безопасного обращения с качелями, велосипедом. <i>Участвовать в учебном диалоге</i>: правила езды на велосипеде, роликовых коньках. <i>Оценивать</i> информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». <i>Практическая деятельность</i>: уметь оказывать первую помощь при травмах. <i>Читать и анализировать</i> текст «Собака не всегда друг». <i>Участвовать в учебном диалоге</i>: анализ и оценка жизненных ситуаций (стоит ли riskовать). <i>Практическая работа</i>: оценивать позы и мимику собаки; уметь оказывать первую помощь при укусе собаки.</p>
На природе	<p>Ориентирование на местности.</p> <p>Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности</p>	<p><i>Практическая деятельность</i>: ориентироваться на местности; измерять расстояние на местности. <i>Анализировать</i> правила поведения в лесу («Если ты заблудился»)</p>

Природа полна неожиданностей!	<p>Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (звери, 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</p>	<p><i>Актуализация</i> имеющегося опыта: правила поведения на экскурсиях. <i>Участвовать в учебном диалоге</i>: работа с иллюстрациями и текстами учебника. <i>Совместная деятельность в парах</i>: анализировать и оценивать опасности неправильного поведения. <i>Оценить</i> информативность, представленную в рубрике «Медицинская страничка». <i>Участвовать в учебном диалоге</i>: выбор места для купания. <i>Формулировать</i> правила купания и катания на лодках. <i>Совместная деятельность в парах</i>: освоить правила нахождения на льду, правила организации перепады</p>
-------------------------------	---	--

7 класс

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Туристский поход	Значение туризма в жизни человека. Туризм — способ укрепления здоровья и эмоционального	<i>Конструировать</i> план многодневного туристского похода. <i>Практическая деятельность</i> : собирать снаряжение к походу, правильно

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
	<p>благополучия человека. История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристского похода. Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Виды рюкзаков. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе. Сочетание передвижения и отдыха. Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе. Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин. Первая помощь при болез-</p>	<p>выбирать спортивную одежду и обувь; определять режим дня, режим питания и меню. <i>Совместная деятельность в группах:</i> анализировать текстовую и иллюстративную информацию. <i>Конструировать</i> таблицы, схемы, диаграммы. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценивать ситуации, отражающие поведение туристов, возникновение неожиданных, чрезвычайных ситуаций. <i>Коммуникативная деятельность:</i> участвовать в учебном диалоге (формулировать собственное мнение, высказывать реплики, дополнения, уточнения высказываний участников); выстраивать монологическое высказывание. <i>Регулятивная деятельность:</i> овладевать навыками самоконтроля и самооценки поведения</p>

	<p>нях, травмах. Аптечка туриста. Записная медицинская книжка туриста. Полезные для туриста лекарственные растения. Предупреждение возможных случаев отравления грибами и ягодами. Меры безопасности при пользвоании водой из природных водоёмов. Первая помощь при отравлении, простуде, ожоге, укусе насекомых и змей</p>	
<p>Когда человек сам себе враг</p>	<p>Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника. Истоки традиционного отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем. «Мода» на курение среди молодёжи. Медицинские исследования о вреде курения на растущий организм. Самовоспитание: противодействие желанию закурить</p>	<p><i>Коммуникативная деятельность:</i> участвовать в обсуждении проблемы вредных привычек; участвовать в диалоге с врачами — профессионалами в лечении алкогольной зависимости. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценивать информацию, представленную в тексте и иллюстративном виде. <i>Рефлексивная деятельность:</i> оценивать своё отношение к вредным привычкам</p>

8 класс

Тема	Содержание уроков	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Введение. Почему это нужно знать?	Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета ОБЖ. Что такое чрезвычайная ситуация, классификация чрезвычайных ситуаций. При каких условиях можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций?	<i>Коммуникативная деятельность:</i> объяснять и соблюдать правила участия в диалоге. <i>Работа с информацией:</i> соотносить текстовую и иллюстративную информацию. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценивать информацию, представленную в разных формах; характеризовать понятия; чрезвычайная ситуация, безопасная жизнедеятельность
Современная семья как институт воспитания	Типы современной семьи. Функции семьи. Условия благополучия в семье. Демократический стиль взаимоотношений в семье, уважение к личности ребенка. Семья и здоровье детей. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан. Репродуктивное здоровье	<i>Коммуникативная деятельность:</i> участвовать в диалоге (современная семья и её особенности); характеризовать функции семьи. <i>Работа с информацией:</i> соотносить текстовую и иллюстративную информацию. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценивать полученную информацию по теме урока; работа с документами: Конвенция о правах ребенка; сообщения на темы «Может ли любовь навредить?», «Когда слово излечивает?», «Рядом с ребёнком или вместе с ним?»

<p>Здоровый образ жизни</p>	<p>Что такое здоровье? Физическое здоровье и условия его сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Условия сохранения здоровья</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> анализировать информацию — текстовую и иллюстративную; обобщение учебного материала. <i>Коммуникативная деятельность:</i> выявлять факторы, определяющие здоровье человека, риски эмоционального благополучия человека; участвовать в диалоге (приведение доказательств своих суждений; дополнение, исправление высказываний собеседников). <i>Рефлексивная деятельность:</i> адекватно реагировать на различные жизненные ситуации, проявлять способность к самооценке, самоуправлению с учётом социальных норм и правил; стремиться планировать свою жизнедеятельность при смежных жизненных ситуациях, в том числе при чрезвычайных. Проводить самооценку своего физического развития, составлять программу закалывания. <i>Исследовательская деятельность:</i> оценить связь заболелваний с изменениями погоды, например с увеличением влажности воздуха или резким похолоданием</p>
-----------------------------	---	--

Тема	Содержание уроков	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<p>Человек и окружающая среда</p>	<p>Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки. Негативное влияние хозяйственной деятельности человека (загрязнение воды, воздуха, почвы)</p>	<p><i>Деятельность восприятия:</i> человек и мир звуков (влияние городской экологии на зрительные органы чувств). Наблюдать в природе результаты хозяйственной деятельности людей. <i>Исследовательская деятельность:</i> оценить качество воды, воздуха, почвы. <i>Аналитическая и коммуникативная деятельность:</i> обобщать результаты наблюдений и исследований, формулировать выводы. <i>Совместная деятельность:</i> разъяснять правила взаимодействия при парной (групповой) работе. <i>Проектная деятельность:</i> определить уровень экологического благополучия родного края</p>
<p>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни</p>	<p>Чрезвычайные ситуации в быту. Причины и последствия пожара. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> анализировать причины чрезвычайных ситуаций в быту. <i>Коммуникативная деятельность:</i> формулировать обобщения и выводы по теме уроков. <i>Практическая деятельность:</i> подготовить памятки на случай непредвиденных ситуаций; о приемах первой меди-</p>

		<p>цинской помощи в чрезвычайных бытовых ситуациях. <i>Рефлексивная деятельность</i>: последовательно оценивать свои действия в различных бытовых ситуациях. <i>Проектная деятельность</i>: по материалам изученной темы</p>
<p>Разумная предосторожность</p>	<p>Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Поведение на улицах населённого пункта. «Опасное» время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении</p>	<p><i>Аналитическая и коммуникативная деятельность</i>: предложить гипотезу о возможных последствиях своего поведения, формулировать правила поведения в ЧС. <i>Рефлексивная деятельность</i>: контролировать свои действия и поведение в потенциально опасных ситуациях. <i>Практическая деятельность</i>: разыграть ролевое поведение при нападении</p>
<p>Опасные игры</p>	<p>Неразрвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечения. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений</p>	<p><i>Аналитическая и коммуникативная деятельность</i>: предложить высказывание о последствиях непродуманных поступков; соотносить текстовую и иллюстративную информацию; формулировать обобщение и выводы. <i>Рефлексивная деятельность</i>: обобщать последствия экстремальных видов спорта и занятий; определять своё отношение к ним. <i>Проектная деятельность</i>: по материалам изученной темы</p>

Тема	Содержание уроков	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Современный транспорт и безопасность	<p>ЧС на дорогах. Причины и последствия ДТП. Нарушение правил дорожного движения — основная причина возникновения опасных ситуаций. Правила поведения велосипедистов и других участников дорожного движения. Поведение в метро. Авиакатастрофы. Железнодорожные катастрофы. Опасные игры на железной дороге</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> давать оценку причин различных ЧС; сравнивать по-разному опасные ситуации на транспорте. <i>Коммуникативная деятельность:</i> формулировать правила поведения на транспорте; составлять выводы по материалам уроков. <i>Практическая деятельность:</i> предложить план своего поведения в авиасалоне. Разыграть ролевое поведение участника ЧС.</p> <p><i>Рефлексивная деятельность:</i> выработать отношение к опасным видам занятий на дорогах, на транспорте.</p> <p><i>Совместная деятельность (в парах, группах):</i> составить правила взаимодействия</p>

9 класс

Тема	Содержание уроков	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Безопасный отдых и туризм	Виды туризма. Групповое снаряжение. Правила безопасности в туристском походе (пешем, водном). Сигналы бедствия	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> анализировать причины возникающих в походе трудностей; классифицировать объективные и субъективные трудности. <i>Коммуникативная деятельность:</i> формулировать правила поведения в турпоходе; участвовать в диалоге, соблюдать культуру речевого взаимодействия. <i>Практическая деятельность:</i> определять необходимое снаряжение для похода, режим дня туриста; перечислять правила разведения костра; овладевать навыками вязки узлов; подачи сигналов бедствия. <i>Рефлексивная деятельность:</i> оценить ситуацию при отставании от группы, планировать свои действия. <i>Совместная деятельность</i> (в парах, группах): составлять правила взаимодействия</p>
Когда человек сам себе враг	Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка.	<p><i>Исследовательская деятельность:</i> оценить статистическую информацию — влияние вредных привычек на человека. <i>Коммуни-</i></p>

Тема	Содержание уроков	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	<p>Физическое состояние подростка-курильщика. Алкоголь — разрушитель личности. Отравление алкоголем. Наркотики — яд. Их влияние на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков</p> <p>Основные понятия, обсуждаемые в теме. Классификация чрезвычайных ситуаций, их особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила при эвакуации. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС: природных, геофизических, биологических, техногенных. Безопасное поведение в ЧС</p>	<p><i>кативная деятельность</i>: участвовать в дискуссии: характеристика понятия «распад личности»; конструировать обобщение по теме и формулировать вывод. <i>Рефлексивная деятельность</i>: заниматься самовоспитанием (предупреждение курения, приятия алкоголя, привыкания к компьютерным играм). <i>Проектная деятельность</i>: по материалам темы</p> <p><i>Аналитическая и коммуникативная деятельность</i>: выделять особенности разных ЧС, классифицировать их, описывать разные виды. <i>Работа с информацией</i>: классификация видов ЧС, правила безопасного поведения с учётом опасной ситуации. Характеризовать разные виды ЧС. <i>Рефлексивная деятельность</i>: составлять пошаговое планирование действий в ЧС. <i>Совместная деятельность</i> (в парах, группах): оценить свой вклад в результат совместной деятельности. <i>Практическая деятель-</i></p>

		<p><i>ность</i>: овладевать навыками оказания первой помощи в ЧС; разъяснять порядок использования огнетушителей. <i>Проектная деятельность</i>: по темам уроков</p>
<p>Чрезвычайные ситуации социального характера</p>	<p>Национальная безопасность Российской Федерации. Экстремизм и терроризм. Поведение подростка в ситуациях проявления терроризма</p>	<p><i>Аналитическая и коммуникативная деятельность</i>: овладевать навыками работы с документами (законы Российской Федерации); анализировать информацию о противодействии экстремизму и терроризму. <i>Практическая работа</i>: планировать линию поведения в ЧС социального характера. <i>Рефлексивная деятельность</i>: предположить возможность предсказания действий участников ЧС, отработать приёмы развития психологической готовности к ЧС. <i>Проектная деятельность</i>: по темам уроков</p>

Примерное поурочно-тематическое планирование (рабочие материалы для учителя)

Предложенное распределение часов условно, учитель сам определяет количество часов на ту или иную тему.

5 класс

Урок 1. Введение

Программное содержание

Необходимость изучения предмета ОБЖ. Символическое изображение правил ОБЖ.

Структура урока, основные методы и приёмы

Учебный диалог: анализ информации, представленной в тексте учебника.

Обсуждение и оценка проблемных ситуаций, представленных в иллюстрациях.

Работа с рубрикой «Обсудим вместе»: анализ и характеристика знаков-символов ОБЖ.

Уроки 2–3. За что «отвечают» системы органов

Программное содержание

Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа с рубрикой «Вспомните»: актуализация имеющегося опыта по данной теме.

Выполнение тестовых заданий, оценка знаний об особенностях своего организма.

Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.

Обобщающий рассказ учителя «Организм человека как система органов».

Урок 4. Как укреплять нервную систему

Программное содержание

Выполнение правил бережного отношения к нервной системе. Укрепление нервной системы.

Структура урока, основные методы и приёмы

Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): анализ текста «Что любит нервная система».

Работа с иллюстрациями: ответ на вопрос: «Чего не любит нервная система?»

Практическая работа: измерение пульса.

Работа в группах: составление плана укрепления нервной системы: «Что мы обязательно должны делать каждый день, чтобы укреплять нервную систему?».

Урок 5. Как можно тренировать сердце

Программное содержание

О чём рассказывает пульс. Тренировка сердца.

Структура урока, основные методы и приёмы

Рассказ-объяснение учителя «Сердце — главный орган человеческого организма».

Практическая работа «Учимся измерять пульс».

Урок 6. Укрепляем дыхательную систему

Программное содержание

Дыхательная система человека, её функции и значение. Охрана дыхательной системы.

Структура урока, основные методы и приёмы

Задание по рубрике «Вспомните»: ответ на вопрос: «Что такое дыхательная система?»

Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): «Правила бережного отношения к дыхательной системе».

Практическое занятие: упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения).

Работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Уроки 7–8. Питаемся правильно

Программное содержание

Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста «Рациональное питание — что это такое».

Анализ схемы (пирамиды) сбалансированного питания.

Учебный диалог на основе проведённого опыта и проблемных ситуаций.

Оценка проблемных ситуаций «Как мы питаемся».

Практическая работа: меню для подростка.

Работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Уроки 9–10. Здоровье органов чувств

Программное содержание

Правила бережного отношения к органам чувств.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа с рубрикой «Знаете ли вы себя?»: самоконтроль поведения (оценка выполнения тестовых заданий).

Практическая работа: тренировка глаз.

Обсуждение и оценка информации, представленной в рубрике «Медицинская страничка».

Уроки 11–12. Проектная деятельность

Программное содержание

Исследовательская деятельность по темам: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».

Структура уроков, основные методы и приёмы

Обсуждение представленных проектов.

Урок 13. Здоровый образ жизни

Программное содержание

Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье.

Структура урока, основные методы и приёмы

Работа с диаграммой (анализ, оценка) «Что влияет на здоровье».

Работа с рубрикой «Знаете ли вы себя?»: анализ ответов на тестовые задания.

Учебный диалог: анализ и оценка жизненных ситуаций.

Уроки 14–15. Чистота — залог здоровья

Программное содержание

Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа в парах: оценка «вредных» советов (по текстам и иллюстрациям).

Работа в группах: составление памятки «Правила личной гигиены».

Работа с текстами и иллюстрациями.

Работа с информацией, представленной в рубрике «Медицинская страничка».

Урок 16. Движение — это жизнь

Программное содержание

Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Структура урока, основные методы и приёмы

Практическое занятие в физкультурном зале.

Урок 17. «Закаливание»

Программное содержание

Закаливание — средство охраны и укрепления здоровья. Программа и правила закаливания.

Структура урока, основные методы и приёмы

Учебный диалог «Что такое закаливание».

Практическая работа: составление программы закаливания.

Работа с информацией, представленной в рубрике «Медицинская страничка».

Урок 18. Подросток и компьютер

Программное содержание

Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Структура урока, основные методы и приёмы

Работа с рубрикой «Знаете ли вы себя?»: самоанализ и самооценка поведения и организации деятельности.

Анализ информации, представленной в тексте учебника.

Практическое занятие: правила работы с компьютером.

Совместная деятельность в парах: анализ иллюстративного материала по теме урока.

Урок 19. Повторение и обобщение пройденного

Программное содержание

Что такое здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни.

Структура урока, основные методы и приёмы

Рассматривание схемы по данной теме, подбор примеров, иллюстрирующих её позиции.

Работа в парах: сделайте вывод «Что такое здоровый образ жизни», запишите его, сравните с результатами работы других пар. Оцените свою работу.

Уроки 20–21. Мой безопасный дом

Программное содержание

Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы).

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): сравнение высказываний, определение ложного суждения.

Работа в парах: составление плана уборки квартиры.

Составление памятки «Как мыть посуду».

Уроки 22–23. Техника безопасности в доме

Программное содержание

Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог: анализ иллюстраций.

Учебный диалог: анализ текста и иллюстраций (техника безопасности).

Чтение текста рубрики «Медицинская страничка». *Анализ* представленной информации.

Урок 24. Дорога в школу и обратно

Программное содержание

Школьная жизнь начинается с дороги. Безопасная дорога от дома до школы.

Структура урока, основные методы и приёмы

Работа с рубриками «Знаете ли вы себя» и «Вспомните»: самоанализ и самооценка поведения (на дорогах и улицах).

Практическая работа: безопасный маршрут до школы.

Уроки 25–26. Пешеходы и пассажиры —

участники дорожного движения.

Правила безопасности пешеходов.

Умеете ли вы оценивать дорожную обстановку?

Программное содержание

Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста.

Работа в парах: оценка информации, представленной в иллюстрациях по данной теме.

Практическая работа: анализ и обобщение информации, представленной в иллюстрациях; анализ и характеристика дорожных знаков.

Уроки 27–28. Безопасная дорога

Программное содержание

Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога.

Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки» — определение опасных для пешехода мест.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Практическая работа: обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками; повторение правил и знаков дорожного движения.

Работа с рубрикой «Для любознательных».

Урок 29. Школьник как пешеход и пассажир

Программное содержание

Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира разных видов транспорта.

Структура урока, основные методы и приёмы

Работа с информацией, представленной в иллюстрациях по данной теме.

Работа в парах: рассказ для младшего школьника на тему «Как перейти дорогу».

Работа в группах: «Зададим друг другу вопросы».

Урок 30. Общие правила школьной жизни

Программное содержание

Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных школьных помещений.

Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и во дворе школы.

Структура урока, основные методы и приёмы

Работа в группах: рисование плана школы с указанием основных помещений.

Учебный диалог: «Может ли неправильное поведение в школе привести к неприятностям?»

Составление памятки «Общие правила поведения в школе».

Уроки 31–32. Правила поведения в школе

Программное содержание

Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях.

Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста учебника «Поведение на занятиях».

Работа с рубрикой «Проверь себя», обсуждение и оценка результатов самотестирования.

Учебный диалог: «„Вредные советы“ Г. Остера».

Рассказ-объяснение учителя «Поведение, которое приводит к беде».

Практическая работа: учимся выполнять правила поведения.

Работа с рубрикой «Медицинская страничка»: оценка информации, представленной в рубрике.

Урок 33. Если в школе пожар...

Программное содержание

Как вести себя, если в школе начался пожар. Правила эвакуации при пожаре.

Структура урока, основные методы и приёмы

Работа с рубрикой «Вспомните»: как мы ориентируемся в школьных помещениях.

Работа в группах: чтение схемы эвакуации при пожаре в школе.

Чтение и обсуждение текста: правила поведения при пожаре.

Анализ информации, представленной в рубрике «Медицинская страничка».

Уроки 34–35 (резерв)

6 класс

Уроки 1—2. Введение

Программное содержание

Необходимость изучения предмета ОБЖ. Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация». Символическое изображение правил ОБЖ. Человеческий фактор как основная причина возникновения чрезвычайных ситуаций.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа в группах: рассказы учащихся на тему «Зачем мы изучаем ОБЖ». Составление словарика: характеристика понятий, необходимых при изучении ОБЖ.

Регулятивная деятельность: анализ и оценка подготовленных суждений — значение термина или понятия.

Уроки 3—4. Подготовка к прогулке

Программное содержание

Необходимость правильной подготовки к прогулке для устранения причин неприятных последствий. Выбор одежды и обуви с учётом времени года, состояния погоды, предполагаемых занятий и игр на прогулке.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста «Подготовка к прогулке».

Работа в парах: анализ информации, представленной в иллюстрациях по данной теме.

Учебный диалог: зададим друг другу вопрос: «Готов ли ты к прогулке?»

Работа с рубрикой «Медицинская страничка». Создание карточек-символов, отражающих приёмы снятия усталости.

Уроки 5—7. На игровой площадке

Программное содержание

Причины возникновения рискованных и опасных ситуаций во время прогулки. Меры безопасного использования качелей, игрового оборудования и сооружений на площадке. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Правила езды на велосипеде, на роликовых коньках. Зимние игры. Безопасность катания на санках, ледянках.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Рассказ учителя о правилах поведения на игровой площадке и причинах возникновения опасных для играющих ситуаций.

Чтение и анализ текста «Крылатые качели».

Работа в парах: анализ ситуаций, изображённых на рисунках.

Учебный диалог: правила езды на велосипеде.

Работа в парах: составление памятки «Ездим на роликовых коньках».

Уроки 8—10. Учимся оказывать первую помощь

Программное содержание

Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Практическая работа: первая помощь при травмах.

Учебный диалог: зададим друг другу вопросы по теме.

Уроки 11—12. Встреча с животными

Программное содержание

Животные на игровой площадке. Особенности поведения собаки в зависимости от настроения, ожидания опасности, отношения к человеку. Правила поведения при встрече с собакой, находящейся без хозяина.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста «Собака не всегда друг».

Практическая работа: оценка поз и мимики собаки; первая помощь при укусе.

Учебный диалог: анализ и оценка жизненных ситуаций (стоит ли рисковать).

Уроки 13—17. Ориентирование

Программное содержание

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

Структура уроков, основные методы и приёмы

Практические работы (в классе, на участке школы, в ближайшем парке): ориентирование на местности разными способами; измерение расстояний на местности.

Учебный диалог: анализ правил поведения в лесу.

Работа в парах: составление памятки на тему «Если вы заблудились в лесу».

Оценка рефератов учащихся «История создания компаса».

Уроки 18—19. Правила поведения во время прогулок и на экскурсии

Программное содержание

Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа с рубрикой «Вспомните»: использование имеющегося опыта (правила поведения на экскурсиях).

Учебный диалог: работа с иллюстрациями и текстами учебника.

Уроки 20—23. Если встретила опасность

Программное содержание

Правила поведения в экстремальных (аварийных) ситуациях (потеря ориентировки, незнакомая местность и др.). Опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа в парах: анализ и оценка опасностей неправильного поведения.

Рассказ-объяснение учителя «Когда животные опасны».

Работа с рубрикой «Медицинская страничка»: оценка информации, представленной в тексте по данной теме.

Анализ информации, представленной в рубрике «Для любознательных».

Практическая работа: оказание помощи при укусе насекомых и змей.

Урок 24. Расширим свои знания о змеях

Программное содержание

Какие змеи обитают в разных регионах нашей страны. Внешний вид, повадки разных змей: обыкновенной гадюки, гюрзы, эфы. Опасность, которую представляют эти змеи. Правила поведения при встрече со змеей.

Структура урока, основные методы и приёмы

Просмотр и обсуждение видеofilmа «Всё о змеях».

Урок 25. Ядовитые растения и грибы

Программное содержание

Определение ядовитых растений и грибов по внешнему виду.

Структура урока, основные методы и приёмы

Просмотр и обсуждение видеофильмов «Ядовитые растения», «Ядовитые грибы».

Работа с иллюстративным материалом и гербарием.

Уроки 26—30. На водоёме

Программное содержание

Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда для передвижения по нему в осеннее, зимнее и весеннее время. Переправа через водные преграды.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»): выбор места для купания.

Формулирование вывода: правила купания и катания на лодках.

Работа в парах: правила нахождения на льду, правила организации переправы.

Работа с рубрикой «Медицинская страничка»: оценка информации, представленной в тексте по данной теме.

Уроки 31—32. Проектная деятельность

Программное содержание

Чтобы экскурсия в природу была безопасной.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Представление группами проектов на тему «Экскурсия в природу и её организация».

Оценка классом содержания и презентации проекта.

Уроки 33—35 (резерв)

7 класс

Уроки 1—2. Введение

Программное содержание

Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «природная катастрофа», «техногенная катастрофа».

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа в группах: рассказы учащихся на тему «Зачем мы изучаем ОБЖ».

Составление словарика: характеристика понятий, необходимых при изучении ОБЖ.

Регулятивная деятельность: анализ и оценка подготовленных суждений — значение термина или понятия.

Уроки 3—5. Любим ли мы туристские походы

Программное содержание

Наше отношение к туристскому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа с рубрикой «Вспомните»: что такое туристский поход.

Рассказ-объяснение учителя «Какие бывают туристские походы».

Учебный диалог: «Что я думаю о туристском походе?»

Работа с рубрикой «Проверьте себя».

Оценка информации, представленной в рубрике «Для любознательных».

Работа в группах: «Выбираем вид похода».

Уроки 6—8. Правила организации туристского похода

Программное содержание

Правила организации безопасного туристского похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряже-

ния, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила упаковки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Рассказ-объяснение учителя «Собираем снаряжение для похода».

Практическая работа: заполнение таблицы «Что мы берём в поход» (анализ иллюстраций учебника).

Работа в парах: предложения по выбору одежды и обуви (анализ информации, представленной на иллюстрациях).

Работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Работа в группах: заполнение таблицы «Личное снаряжение для похода».

Уроки 9—11. Походная аптечка

Программное содержание

Подготовка аптечки для похода. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лесная аптека.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста «Походная аптечка».

Составление записной книжки «Советы для туриста» (анализ информации, представленной в рубрике «Медицинская страничка»).

Уроки 12—13. Знакомимся с лекарственными растениями

Программное содержание

Турист должен знать лекарственные растения, которые помогут ему справиться с непредвиденными ситуациями (отравлением, ожогом, травмами кожи, усталостью и др.). Характеристика некоторых лекарственных растений данной местности: внешний вид, лечебные свойства, способ применения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Просмотр и обсуждение видеofilьма «Лекарственные растения». Работа с иллюстративным материалом и гербарием.

Дифференцированная работа: составление описания лекарственного растения (по выбору) с использованием дополнительной литературы.

Уроки 14—15. Режим дня в многодневном туристском походе

Программное содержание

Режим дня в туристском походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Практическая работа «Режим дня в многодневном туристском походе».

Анализ иллюстративного материала: оценка поведения туристов.

Уроки 16—17. Походная еда

Программное содержание

Организация питания в походе. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Чтение и анализ текста «Походная еда».

Практическая работа: составление памятки «Питательный режим и меню питания туристов в походе (на экскурсии)».

Игра-соревнование: «Приготовление походной каши».

Оценка результатов.

Работа в парах: анализ ситуаций, представленных в иллюстрациях.

Уроки 18—19. Первая помощь пострадавшему в походе

Программное содержание

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Практическая работа: сравнение особенностей ядовитых и съедобных грибов.

Анализ информации, представленной в рубрике «Медицинская страничка».

Уроки 20—22. Когда человек сам себе враг

Программное содержание

Обстоятельства, при которых у подростков возникают вредные привычки. Характеристика понятия «вредная привычка». Негативное влияние вредных привычек на здоровье, самочувствие, успешность обучения и умственную деятельность подростка.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Встреча и беседа с врачом о вредных привычках и причинах их появления у подростков.

Учебный диалог: почему привыкание к негативному поведению особенно опасно для детей подросткового возраста.

Уроки 23—26. Вред алкоголя

Программное содержание

Результаты социологических исследований об употреблении алкоголя подростками. Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей. Страницы истории: как относились наши предки к алкогольной зависимости.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Встреча с врачом: вред алкоголя для здоровья и самочувствия подростков.

Встреча с работником правоохранительных органов: алкоголь и преступления.

Учебный диалог: как вырабатывать привычку не принимать алкоголь.

Работа в парах: рассматривание иллюстраций, формулирование своего отношения к их персонажам.

Обсуждение рефератов «Отношение к употреблению алкоголя в историческом аспекте».

Обобщение материала уроков: формулирование вывода: вред алкоголя.

Уроки 27—28. Вред курения

Программное содержание

Курение наносит значительный вред организму.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Рассказ-объяснение школьного врача (учителя) «Анализ данных медицинских исследований».

Встреча с бывшим курильщиком: «Почему я бросил курить».

Обобщение материала, формулирование вывода: вред алкоголя.

Уроки 29—30. Проектная деятельность

Программное содержание

Вредные и опасные привычки.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Обсуждение сообщений и презентаций, подготовленных группами учеников.

Урок 31. Обобщение пройденного

Программное содержание

О чём мы узнали за три года изучения курса ОБЖ? Чему научились? Что ещё хотим узнать об основах безопасности жизнедеятельности подростка?

Структура урока, основные методы и приёмы

Учебный диалог: «Зададим друг другу вопросы по пройденному материалу».

Решение тестовых заданий: вспомним изученное.

Уроки 32—35 (резерв)

8 класс

Уроки 1—2. Введение

Программное содержание

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета ОБЖ: расширение и углубление знаний о чрезвычайных ситуациях разного вида и характеристик; формирование навыков безопасного поведения в ЧС; воспитание эмоционально-отрицательного отношения к негативным проявлениям в окружающей среде, мотивации здорового образа жизни и противодействия вредным привычкам и асоциальному поведению. Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», их классификация. Условия, при которых можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог (дискуссия): анализ информации, представленной в иллюстративном ряде, обсуждение последствий поведения подростков. Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Практическая работа: анализ и оценка документов — законов Российской Федерации. Составление характеристик понятий.

Работа с информацией, представленной в графическом виде: чтение схем.

Уроки 3—6. Современная семья как институт воспитания

Программное содержание

Современная семья: типы и характеристика. Функции семьи. Условия благополучия детей в семье. Влияние семьи на развитие ребёнка. Защита семьи и детей со стороны государства. Государственные документы, государственные институты, определяющие формы и методы защиты семьи. Репродуктивное здоровье подрастающего поколения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог: современная семья и её функции.

Дискуссия: при каких условиях семья благополучна и детям в ней эмоционально комфортно.

Работа с информацией, представленной в текстовом, иллюстративном и графическом виде.

Практическая работа: анализ документов (Конституция Российской Федерации).

Работа в группах: подготовка совместного мини-сообщения на тему (по выбору): «Может ли любовь навредить?», «Когда слово излечивает?», «Рядом с ребёнком или вместе с ним?».

Учебный диалог: что такое репродуктивное здоровье.

Уроки 7—10. Здоровый образ жизни

Программное содержание

Что такое здоровье? Условия физического здоровья. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье.

Психическое здоровье человека, условия его сохранения. Критерии оценки. Осознание человеком своего «Я», объективная оценка своих возможностей, адекватность реакций на различные жизненные ситуации, способность к самооценке, самоуправлению.

Что такое эмоциональное здоровье? Условия сохранения эмоционального здоровья школьника: демократический стиль процесса обучения; принятие личности коллективом; интересная познавательная среда; объективная оценка своего «Я» и др. Факторы риска школьной жизни: нарушение режима дня, перегрузка и переутомление, авторитарная атмосфера, отсутствие друзей и приятелей, необъективная самооценка.

Социальное здоровье как система отношений человека к окружающим людям, обществу и государству, а также к самому себе. Критерий социального здоровья — осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества. Фанаты и поклонники.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог: что такое здоровье, здоровый образ жизни. Практическая работа: снятие напряжения с разных групп мышц; оценка своих волевых качеств; оценка своего физического развития.

Учебные дискуссии: организация жизни и режима дня; что такое общение, как сделать его успешным.

Совместная работа в группах: план организации жизни старшего подростка; конструирование модели понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) с использованием символов-значков.

Уроки 11—14. Человек и окружающая среда

Программное содержание

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки. Причины загрязнения воздуха, воды, почвы. Последствия загрязнения природы. Негативное влияние хозяйственной деятельности человека. Источники загрязнения. Оценка качества окружающей природной среды.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебный диалог: чтение и обсуждение главной мысли текстов.

Совместная деятельность в группах: анализ диаграммы (влияние хозяйственной деятельности на чистоту воздуха), меры борьбы с загрязнением воздуха. Дифференцированная работа с иллюстративным материалом учебника.

Учебная дискуссия: анализ информации, представленной в схемах и иллюстрациях. Составление текста-рассуждения на тему «Экология почвы сегодня».

Практическая работа: установление возможных источников шума в городской квартире.

Уроки 15—23. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Программное содержание

Причины и последствия пожара. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами. Компьютер и безопасное его использова-

ние. Чрезвычайные ситуации в быту: утечка бытового газа, химические вещества. Разумная предосторожность при выборе места игр и отдыха. Опасные игры.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебные дискуссии: причины возникновения пожара; поведение при заливах.

Учебный диалог: анализ информации, представленной в схеме, в текстах учебника.

Практические работы: правила пользования газовыми и электроприборами; оказание помощи при ожогах, отравлениях, переломах; средства пожаротушения; отработка схемы действия в ЧС.

Работа в группах: правила поведения во время пожара; анализ иллюстративного материала учебника; обсуждение экстремальных видов спорта.

Уроки 24—31. Современный транспорт и безопасность

Программное содержание

Транспорт в современном мире (функции, назначение, особенности, виды). Чрезвычайные ситуации на дорогах. Правила езды велосипедиста. Опасные игры на дорогах: скейтбординг, бокинг, ВМХ и др. Опасные ситуации в метро. Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера. Железнодорожные катастрофы. Зацепинг — опасная игра.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебная дискуссия: причины аварий на транспорте; опасные игры на транспорте.

Учебный диалог: анализ информации, представленной в текстовом, графическом и иллюстративном виде в учебнике.

Практические работы: первая помощь при кровотечениях; аварийная посадка самолёта; составление памятки — правила поведения при возгорании в вагоне поезда.

Работа в группах: анализ и оценка информации, представленной в иллюстрациях. Подготовка суждения: что нарушили велосипедисты?

Уроки 31—35 (резерв)

9 класс

Уроки 1—10. Безопасный отдых и туризм

Программное содержание

Обеспечение безопасности в туристском походе. Объективные трудности туристского похода. Правила безопасности в турпоходе. График движения. Если турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды. Безопасность в водном турпоходе. Узлы в турпоходе. Сигналы бедствия.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебные дискуссии: обсуждение проблем «Почему туризм так популярен?», «Как преодолеть трудности турпохода?», «Выбор места бивуака», «Быт туриста», «Опасности водных походов», «Сигналы бедствия».

Учебный диалог: обсуждение информации, представленной в учебнике в текстовом, графическом и иллюстративном виде.

Практические работы: правила распределения снаряжения между участниками похода; график движения по маршруту; программа поиска отставшего туриста; освоение разных видов узлов.

Работа в группах: плавательные средства в турпоходе.

Дифференцированные задания: сигналы бедствия.

Уроки 11—15. Когда человек сам себе враг

Программное содержание

Почему подростки курят? Что можно обнаружить в табачном дыму? Физическое, психическое, эмоциональное состояние подростка-курильщика. Разрушение личности под влиянием наркомании. Игромания — вредная зависимость.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебные дискуссии: анализ результатов анонимного опроса; почему курение особенно вредно для подростков; отношение к курильщикам; печальная статистика (анализ статистических данных о людях с вредными привычками).

Учебный диалог: встреча с медицинскими работниками.

Практические работы: навыки работы с документами.

Работа в парах и в группах: вред наркотиков (анализ схемы); анализ информации, представленной в графической форме.

Уроки 16—27. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения

Программное содержание

Краткая характеристика используемых в теме понятий. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Деятельность по предупреждению природных ЧС. Предупреждение распространения инфекции. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила при эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации на территории России. Классификация природных ЧС: геофизические (землетрясения, извержения вулканов), метеорологические (ураганы, бури, смерчи), гидрологические (наводнения, цунами), природные пожары (лесные, степные, торфяные), биологические (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии). Предвестники ЧС. Особенности поведения во время различных природных ЧС. Последствия ЧС.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины возникновения и виды техногенных ЧС. Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, времени начала тушения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Работа с документами: характеристика Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Водного кодекса РФ.

Рассказ-лекция учителя: природные чрезвычайные ситуации на территории России.

Учебный диалог: классификация природных ЧС (анализ текстового и иллюстративного материала в учебнике).

Учебная дискуссия: анализ схем (строение вулкана); составление памятки «Правила поведения во время извержения вулкана».

Работа в группах: подготовка сообщения на тему «Опасное природное явление»; создание инструкции для младшего школьника о поведении во время землетрясения; подготовка коллективного сообщения «Поражающие факторы пожара».

Практические работы: первая помощь при травмах, кровотечениях, открытом переломе конечности, отравлении химическими веществами.

Уроки 28—32. Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

Программное содержание

Экстремизм, терроризм (характеристика понятий). Законодательство Российской Федерации о противодействии экстремизму, терроризму. Крайние проявления экстремизма. Поведение при обнаружении подозрительного бесхозного предмета; взятии в заложники, во время спецоперации по освобождению заложников; после взрыва в жилом доме.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Учебные дискуссии: причины появления терроризма; взрывы в жилых домах — особо опасное проявление терроризма; что такое национальная безопасность.

Работа с информацией, представленной в учебнике в текстовом, графическом и иллюстративном виде.

Практические работы: оказание первой медицинской помощи (повторение изученного материала); работа с документами — законодательством Российской Федерации.

Уроки 33—35 (резерв)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методические комплекты по основам безопасности жизнедеятельности

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Программы, методические и учебные пособия

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы по основным темам и разделам курса ОБЖ в основной школе.

Аудиозаписи для проведения занятий.

Технические средства обучения:

- телевизор с универсальной подставкой;
- видеомагнитофон с комплектом видеокассет;
- принтер лазерный;
- цифровая видеокамера;
- копировальный аппарат;
- мультимедиапроектор;
- экран на штативе или навесной;
- средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет).

Учебно-практическое оборудование:

- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц;
- штатив для карт и таблиц;
- компасы;
- визирные линейки;
- транспортиры;
- бинты марлевые;
- вата гигроскопическая нестерильная;
- вата компрессная;
- воронки стеклянные;
- грелки;
- жгуты кровоостанавливающие;
- индивидуальные перевязочные пакеты;
- косынки перевязочные;
- клеёнка компрессная;
- клеёнка подкладочная;
- ножницы для перевязочного материала (прямые);
- повязки малые стерильные;
- повязки большие стерильные;
- противогазы;
- респираторы;
- аптечка индивидуальная (АИ-2);
- противохимические пакеты;
- носилки санитарные.

Макеты и тренажёры:

- макеты местности с потенциально опасными объектами, дорогами, водоёмами, убежищами и т. п.;
- макеты жилых и промышленных зданий с системами жизнеобеспечения и технологическим оборудованием;
- макеты фильтрующих и изолирующих противогазов, респираторов в разрезе;
- макеты убежищ, укрытий с основными и вспомогательными помещениями, системами жизнеобеспечения в разрезе;
- тренажёры для оказания первой помощи.

Специализированная учебная мебель:

- компьютерные столы;
- шкафы для хранения карт.

Законодательные акты и нормативные правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (последняя редакция);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция);
- Федеральный закон «Об обороне» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция);

- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция);
- Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция);
- Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция);
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 года № 116);
- Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 года);
- Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 года № 116);
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 года № 537);
- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года № 690);
- Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция);
- Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция);
- Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция);
- Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция);
- Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция);
- Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Содержание

Пояснительная записка	3
Место курса ОБЖ в учебном плане	8
Планируемые результаты обучения	9
Содержание курса	11
Примерное тематическое планирование (рабочие материалы для учителя)	23
Примерное поурочно-тематическое планирование (рабочие материалы для учителя)	40
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	67