

## Содержание курса. Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 5 «А» классов разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и на основе Федерального компонента государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с программой по ОБЖ к учебникам для 5 – 9 классов (авторы программы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников). Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

Выбор данной программы обусловлен тем, что она полностью соответствует новым образовательным стандартам по ОБЖ и входит в состав УМК, рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса.

### **Формы контроля:**

- практические работы;
- тестовые задания;
- устные сообщения;

### **Основной учебник:**

Программа предусматривает использование учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5 класса общеобразовательного учреждения/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2010 -2013.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

**Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (20 ч)**

**Человек, среда его обитания, безопасность человека (5 ч)**

**Город как среда обитания.** Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

**Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.** Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

**Особенности природных условий в городе.** Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

**Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.** Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

**Безопасность в повседневной жизни.** Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **Опасные ситуации техногенного характера (6 ч)**

**Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.** Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

**Пешеход. Безопасность пешехода.** Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

**Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.** Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

**Пожарная безопасность.** Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

**Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Опасные** и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

### **Опасные ситуации природного характера (2 ч)**

**Погодные условия и безопасность человека.** Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

**Безопасность на водоемах.** Состояние водоемов в различное время года. Правила безопасного поведения на водоемах в различное время года. Само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде.

### **Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3 ч)**

**Антиобщественное поведение и его опасность.** Основные виды антиобщественного поведения и их последствия. Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

**Обеспечение личной безопасности дома.** Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

**Обеспечение личной безопасности на улице.** Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение полиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (2 ч)**

**Чрезвычайные ситуации природного характера.** Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

**Чрезвычайные ситуации техногенного характера.** Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

### **Правила безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях (2 ч)**

**Общие правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.** Действия при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Службы спасения.

**Основы комплексной безопасности.** Меры по повышению личной безопасности Основы безопасного поведения на улице и в доме. Действия при различных чрезвычайных ситуациях.

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14 ч)**

### **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 ч)**

**О здоровом образе жизни.** Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

**Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья.** Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

**Рациональное питание. Гигиена питания.** Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

**Развитие и изменения организма.**

### **Факторы, разрушающие здоровье человека (2 ч)**

**Вредные привычки и их влияние на здоровье.** Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

**Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.** Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч)**

#### **Первая помощь и правила ее оказания (7 ч)**

**Первая помощь при различных видах повреждений.** Первая помощь, общее положение по оказанию первой помощи.

**Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия).** Отрабатываются навыки в оказании первой помощи при ссадинах и ушибах.

**Первая помощь при отравлениях (практические занятия).** Отрабатываются навыки в оказании первой помощи при отравлениях никотином и угарным газом.

#### **Учебно-тематический план**

<b>Содержание</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
Человек, среда его обитания, безопасность человека	<b>5</b>

Опасные ситуации техногенного характера	<b>6</b>
Опасные ситуации природного характера	<b>2</b>
Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	<b>3</b>
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	<b>2</b>
Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	<b>3</b>
Факторы, разрушающие здоровье человека	<b>2</b>

Первая помощь и правила ее оказания	7
ИТОГО	34

### Планируемые результаты изучения курса

#### Учащийся должен знать:

- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основы государственной стратегии Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности
- основы государственной политики Российской Федерации противодействию наркотизму;
- наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.

#### Учащийся должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуации по их характерным признакам;
  - принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
  - правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
  - оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
- Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:
- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
  - для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;



- для оказания первой помощи пострадавшим;
- для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

А.Т. Смирнов. Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы. М.: «Просвещение», 2010г

ОБЖ Поурочные разработки 5-6 кл. А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.М. Просвещение 2012г.,

Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие Латчук В.Н., Марков В.В.; М. «Дрофа» 2006