


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 7»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете МБОУ ОШ 7
протокол
№1 от 30 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ОШ 7
 Третьяков Ю. Е.
Приказ № 129/1-ОД
от 30 августа 2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности
Учебный курс: Культура безопасности жизнедеятельности
Класс 5-7

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая, взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях
 - неопределенности;
 - умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

2. Содержание программы предмета, курса

Тема 1. Безопасность и защита человека в опасных ситуациях

Г лава 1. Человек, среда обитания, безопасность человека

Источники и зоны повышенной опасности в современной среде обитания человека. Познакомить учащихся с городским и сельским жилищем и их системами жизнеобеспечения; рассмотреть особенности строительных материалов;

формировать психологическую устойчивость к стрессу. готовность к грамотному поведению во время аварийных ситуаций в жилище.

Учить как надо правильно обращаться с электроприборами. Научить, как уберечься от поражения электрическим током. Формировать готовность к грамотному поведению при поражении электрическим током.

Научить различать предметы бытовой химии, познакомить с опасными веществами бытовой химии, используемых в домашних условиях. Познакомить с действием опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека. Научить различать факторы, определяющие природные условия в поселке (городе). Причины и последствия загрязнения воды, воздуха и почв

поселка (города).

Научить учащихся определять наиболее опасные места в криминальном отношении. Познакомить детей со службами, обеспечивающими безопасность населенного пункта, с правилами вызова служб.

Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера (7 часов)

Анализировать знания учащихся по изучению ПДД, полученные в начальной школе. Средства безопасности на дорогах. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила движения колонны и групп людей (детей).

Рассмотреть причины возникновения дорожно-транспортных происшествий на общественном транспорте. Учить правилам безопасности на городском общественном транспорте и поведения при аварийных ситуациях (пожаре, столкновении, перевороте, опрокидывании) на городском общественном транспорте, при неизбежном столкновении; при падении автомобиля в воду. Правила безопасного поведения велосипедистов на улицах и дорогах.

Познакомить с причинами пожаров в жилых помещениях. Учить быстро и грамотно действовать при возгорании электротехники, одежды. Научить ориентироваться в помещении и находить пути эвакуации. Познакомить с первичными средствами пожаротушения и способами их применения.

Познакомить учащихся с различными видами газа, дать представление, чем опасен бытовой газ; учить как избежать отравление газом и правильному поведению при утечке бытового газа.

Глава 3. Опасные ситуации природного характера (2 часа)

Научить характеризовать основные опасные погодные условия в местах своего проживания и их последствия. Различать меры безопасного поведения в условиях опасных погодных явлений (ветер, дождь, гроза, гололед)

Научить учащихся различать состояние водоемов в различное время года, правила отдыха на воде, учить не терять самообладание и правильно действовать в критической ситуации.

Глава 4. Опасные ситуации социального характера (4 часа)

Познакомить с криминогенными ситуациями и опасностями, которые могут возникнуть дома и при общении с посторонними людьми в подъезде, перед домом, в лифте, в подъезде, на лестничной площадке.

Познакомить с криминогенными ситуациями и опасностями, которые могут возникнуть дома (звонок в дверь, попытка открыть дверь силой и т.п.), при общении с посторонними людьми;

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций на улице. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни во время прогулок. Как избежать опасных домогательств и насилия. Что делать, если вы оказались заложником. Познакомить с мерами предосторожности, чтобы не попасть в заложники и правилами поведения, если такая ситуация уже сложилась.

Тема 2. Чрезвычайные ситуации

Глава 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Рассмотреть природные явления(землетрясение, наводнение, ураганы, бури, смерчи, оползни, сели, обвалы) которые могут привести к ЧС. Привести примеры наиболее опасных ЧС на территории России. Научить учащихся различать ЧС техногенного характера .

Дать характеристику радиационно-опасным объектам, пожаровзрывоопасным объектам, химическим объектам. Рассмотреть на примере какие предприятия находятся близко от дома учащихся и какая опасность может возникнуть в случае производственной аварии.

Научить учащихся грамотно действовать при оповещении об угрозе возникновения ЧС Средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Правила пользования противогазом. Положения противогаза: «походное», «наготове», «боевое». Как правильно определить размер (рост) противогаза.

Тема 3 Основы здорового образа жизни и медицинских знаний

Глава 6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Основные критерии здоровья человека. Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения чело века, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Составляющие здорового

образа жизни.

Двигательная активность и ее влияние на организм подростка. Рассмотреть основные физические качества (выносливость, гибкость, скоростные качества, силовые качества человека). Рассказать о различных формах закаливания, солнечных ваннах и хождении босиком.

Основные понятия личной гигиены. Гигиенические рекомендации по уходу за кожей, зубами, волосами, глазами, ушами. Гигиена одежды; гигиенические требования к одежде, головным уборам, обуви. Характеристика сущности рационального питания.

Объяснить учащимся о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье школьника, его умственные и физические способности.

Основные положения здорового образа жизни. Виды двигательной активности и закаливания.

Выработать отрицательное отношение к курению и алкоголю.

Глава 7. Первая медицинская помощь и правила ее оказания.

Домашняя медицинская аптечка, правильное хранение аптечки и проверка лекарственных средств. Познакомить с перевязочными и лекарственными средствами и правилами приема лекарственных средств.

Дать общие сведения о травмах и повреждениях организма человека. Разъяснить понятие о травме (повреждении) и ране, открытых и закрытых травмах. Общие признаки травм и ранений. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах

Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при ушибах и ссадинах, при отравлениях никотином, угарным газом.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п.п.	Тема	Количество часов
Раздел 1. Безопасность человека		
Г лава 1. Город, как источник опасности (2 ч)		
1	Особенности города как среды обитания человека. Отличия горожанина от сельского жителя с точки зрения безопасности жизни. Основные опасности городской среды обитания.	1
2	Системы обеспечения безопасности города. Городские службы безопасности. Служба спасения. «Телефон доверия». Сигналы оповещения населения о возникновении опасности в населённом пункте.	1
Глава 2. Опасные ситуации в доме (квартире) (8 ч)		
3	Дом, в котором мы живём. Причины возникновения опасных ситуаций в квартире. Опасные ситуации, которые могут возникнуть в доме. Как предусмотреть опасные ситуации в квартире.	1
4	Пожар. Поражающие факторы пожара, воздействующие на людей. Причины пожаров. Как не стать причиной возникновения пожара.	1
5	Пожар. Что нужно и что нельзя делать, если в квартире начался пожар. Можно ли самому потушить огонь? Правила выхода из задымлённого помещения. Как вызвать пожарную команду? Возгорание телевизора. Огнестойкость зданий.	1
6	Пожар. Первичные средства пожаротушения. Огнетушители (химические пенные, углекислотные, порошковые): предназначение, правила пользования.	1
7	Затопление квартиры. Причины затоплений. Как не допустить затопления квартиры. Порядок действий при затоплении квартиры. Электричество и электроприборы в квартире. Правила безопасности при пользовании электрическими приборами и бытовой техникой.	1
8	Опасные вещества. Бытовой газ. Правила безопасного пользования газовыми приборами. Группы предметов бытовой химии по степени опасности. Правила использования веществ бытовой химии. Как избежать бытового отравления.	1
9	Взрыв и обрушение дома. Причины взрывов в домах. Действия при взрыве.	1
10	Контрольная работа №1 по темам «Город, как источник опасности», «Опасные ситуации в доме (квартире)».	1
Глава 3. Опасные ситуации на улице. (2ч)		
11	Опасные ситуации, возникающие при нахождении человека на улице. Гололёд. Как смягчить падение на льду.	1
12	Опасности в местах массового скопления людей. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при встрече с животными. Что делать, если на вас напала собака.	1
Глава 4. Чрезвычайные ситуации на транспорте. (5ч)		
13	Современный транспорт-зона повышенной опасности. Безопасная дорога в школу и домой. Причины транспортных аварий. Безопасное поведение в транспортном средстве.	1
14	Общественный (городской) транспорт. Правила пользования автобусом, трамваем, троллейбусом и метро.	1

15	Железнодорожный транспорт. Как не пострадать от железнодорожного транспорта. Порядок действий при авариях и в экстремальных ситуациях.	1
16	Авиационный транспорт. Как вести себя в салоне самолёта. Порядок действий при авариях и в экстремальных ситуациях: при аварийной посадке; после аварийной посадки; при разгерметизации самолёта; при пожаре в самолёте. Морской и речной транспорт. Правила пользования. Как пользоваться спасательным жилетом.	1
17	Контрольная работа №2 по теме «Чрезвычайные ситуации на транспорте»	1
Глава 5. Ситуации криминогенного характера. (4ч)		
18	Психологические основы самозащиты. Язык жестов и его значение. Преодоление страха, сохранение уверенности и спокойствия в криминогенной ситуации.	1
19	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире), подъезде. Порядок действий при возникновении ситуации криминогенного характера в квартире. Правила поведения при входе в дом, лифт.	1
20	Криминогенные ситуации на улице. Преступления в городе. Наиболее опасные места в районе вашего проживания. Как не стать жертвой преступления. Как избежать опасных домогательств и насилия.	1
21	Контрольная работа №3 по теме «Ситуации криминогенного характера».	1
Глава 6. Изменение среды обитания человека в городе. (2ч)		
22	Загрязнение воды. Роль воды в жизни человека. Использование воды человеком. Причины загрязнений, их последствия и возможные пути решения. Способы очистки воды.	1
23	Загрязнение воздуха. Роль воздуха в жизни человека. Состав атмосферного воздуха. Чем опасны кислотные дожди. Причины загрязнения, их последствия и возможные пути решения. Загрязнение почвы. Роль почвы в жизни человека. Плодородие почв.	1
Глава 7. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2ч)		
24	Изготовление и правила пользования ватно-марлевой повязкой	1
25	Фильтрующие гражданские противогазы. Назначение и устройство противогазов. Правила пользования противогазом. Положения противогаза: «походное», «наготове», «боевое». Правила перевода противогаза в «боевое» положение. Детские противогазы. Практические упражнения по определению размера (роста) противогаза, порядку его осмотра и надеванию.	1
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (3ч)		
Глава 1. Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях		
26	Различные виды ранений и их причины. Признаки ран и закрытых повреждений. Первая помощь при некоторых видах повреждений. Общая характеристика кровотечений. Виды кровотечений. Первая помощь при различных видах кровотечений. Правила	1
27	Оказание первой медицинской помощи при различных видах кровотечений. Наложение давящей повязки (практическое занятие). Правила использования индивидуального перевязочного пакета. Первая медицинская помощь при кровотечении из носа.	1
28	Контрольная работа №4 по теме «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»	1
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. (2ч)		
29	Движение и здоровье. Различные виды нарушений осанки и причины их возникновения. Двигательная активность. Движение, как естественная потребность организма человека. К чему может привести недостаток двигательной активности. Как может сохранить, укрепить и поддержать здоровье в вашем возрасте. Виды и причины нарушения осанки школьника.	1

	Телевизор и компьютер - ваши друзья и враги. Развитие и изменение организма в вашем возрасте.	
30	Какие изменения происходят в организме в вашем возрасте. Физическое и нравственное взросление человека. Для чего нужно знать свой организм. Как правильно ухаживать за своим телом. Забота о сохранении своего здоровья.	
Раздел 4. Безопасность дорожного движения (5 ч)		
31	Повторяем азбуку пешехода	1
32	Безопасное поведение на улицах и дорогах в опасных ситуациях	1
33	Безопасное поведение на улицах и дорогах в опасных ситуациях	1
34	Прогнозирование опасных дорожных ситуаций на дороге	1
35	Повторение и обобщение	1
Итого	35 часов	

6 класс

№ п.п.	Тема	Количество часов
Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (21 ч)		
Глава 1. Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе. (2 ч)		
1	Стихийные бедствия. Экстремальные ситуации в природе: понятие, виды, причины возникновения и возможные последствия. Выживание.	1
2	Факторы выживания в природных условиях. Группы факторов. Стрессоры выживания: одиночество, уныние, жажда, жара, холод, физическая боль.	1
Глава 2. Психологические основы выживания в природных условиях. (4 ч)		
3	Контрольная работа по теме «Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе»	1
4	Что надо знать о себе, чтобы выжить в природной среде. Страх и паника. Внимание, ощущения и восприятие.	1
5	Память, мышление и воображение как элементы выживания. Произвольная и непроизвольная память. Интеллектуальное поведение. Инстинкт самосохранения.	1
6	Влияние характера на поступки в условиях выживания.	1
Глава 3. Как избежать попадания в экстремальную ситуацию. (2 часа)		
7	Контрольная работа по теме «Психологические основы выживания в природных условиях» Подготовка к походу. Разработка маршрута похода.	1
8	Правила безопасного поведения на природе. Значение дисциплины в туристическом походе. Распределение обязанностей. Личная подготовка к походу. Правила подбора надёжной одежды и обуви для похода	1
Глава 4. Автономное существование человека в природе. (12 часов)		
9	Контрольная работа по теме «Как избежать попадания в экстремальную ситуацию» Основные правила поведения в экстремальной ситуации	1
10	Определение направления выхода	1
11	Ориентирование	1
12	Выход к населённому пункту	1
13	Сооружение временного жилища	1
14	Способы добывания огня	1
15	Обеспечение питанием и водой	1
16	Поиск и приготовление пищи	1
17	Сигналы бедствия	1

18	Контрольная работа по теме «Автономное существование человека в природе»	1
19	Глава 5. Смена климатогеографических условий	1
20	Глава 6. Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	1
21	Контрольная работа по теме «Смена климатогеографических условий», «Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»»	1
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП (14 ч)		
Глава 1. Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (5 ч)		
22	Средства оказания первой медицинской помощи	1
23	Укусы насекомых и змей	1
24	Ожоги	1
25	Отморожения и охлаждения организма. Беда на воде.	1
26	Контрольная работа по теме «Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях»	1
Глава 2. Характеристика различных видов повреждений (травм) организма человека и причины их вызывающие (5 ч)		
27	Характеристика различных видов повреждений (травм) организма человека и причины их вызывающие.	1
28	Способы переноски пострадавших	1
29-30	Техника вязания веревочных узлов (Практическое занятие)	2
31	Контрольная работа по теме « Различные виды повреждений (травм) организма человека и причины их вызывающие»	1
Раздел 3. Основы здорового образа жизни (4 ч.)		
32	Глава 1.Правильное питание - основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека	1
33	Глава 2. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
34	Глава 3. Гигиена и культура питания.	1
35	Глава 4. Особенности подросткового возраста	1
Итого	35 часов	

7 класс

№ п.п.	Тема	Всего часов
Раздел 1. Безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (18 ч)		
1	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1
2	Землетрясения	1
3	Землетрясения	1
4	Вулканы	1
5	Контрольная работа по темам «Землетрясения», «Вулканы».	1
6	Оползни, сели, обвалы, снежные лавины.	1
7	Оползни, сели, обвалы, снежные лавины	1
8	Ураганы, бури, смерчи.	1
9	Ураганы, бури, смерчи.	1
10	Контрольная работа по темам «Оползни, сели, обвалы», «Ураганы, бури, смерчи».	1
11	Наводнения.	1
12	Наводнения.	1
13	Цунами.	1
14	Контрольная работа по темам «Наводнения», «Цунами».	1
15	Лесные и торфяные пожары.	1

16	Лесные и торфяные пожары.	1
17	Контрольная работа по теме «Лесные и торфяные пожары». Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях.	1
18	Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях.	1
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП (7 ч)		
19	Повязки. Общая характеристика.	1
20	Отработка практических навыков наложения повязок на руку.	1
21	Отработка практических навыков наложения повязок на ногу.	1
22	Отработка практических навыков наложения повязок на голову.	1
23	Правила оказания первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей.	1
24	Способы эвакуации пострадавших.	1
25	Контрольная работа по теме «Культура медицинских знаний и правила оказания ПМП».	1
Раздел 3. Основы здорового образа жизни и основа здоровья (4 ч)		
26	Режим учёбы и отдыха подростка.	1
27	Режим учёбы и отдыха подростка.	1
28	Основы репродуктивного здоровья подростков.	1
29	Контрольная работа по темам «Режим учёбы и отдыха подростка», «Основы репродуктивного здоровья подростков».	1
Раздел 3. Безопасность пешеходов, пассажиров и водителей (5 ч)		
30	Общие обязанности пешеходов и пассажиров.	1
31	Организация дорожного движения.	1
32	Кто изобрёл велосипед? Велосипед и безопасность движения.	1
33	Устройство и снаряжение велосипеда. Правила дорожного движения для велосипедистов.	1
34	Контрольная работа по теме: «Общие правила движения для пешеходов, пассажиров и велосипедистов»	1
Повторение (1ч)		
35	Повторение изученного в 7 классе	1
Итого	35 часов	