МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РФ ЛАЙСА А.В.

СОЛТОНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогический совет  Протокол №1 от «26» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Управляющий совет  Протокол № 1 от «26» августа 2024 г. | D:\документы Полежаева О.Н\подпись_печать 001.jpgУТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Полежаева О.Н.  Приказ № 133 от «27» августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**элективного курса по ОБЖ» для 5-7 классов**

**основного общего образования**

**на 2024– 2025 учебный год**

Составитель:

Катовщикова Татьяна Петровна,

учитель химии и биологии,

первая квалификационная категория

с. Ненинка

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа элективного курса для 5,6,7 класса составлена в соответствии с программой «Основам 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»

Согласно Учебному плану МБОУ Ненинская СОШ имени Героя РФ Лайса А.В., на изучение элективного курса по ОБЖ в 5-7 классах отводится 34 часа, из расчёта 1 час в неделю.

**Цель учебного предмета(курса)**

Основные цели изучения данной предметной области.

* 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 безо­пасности 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 линейноконцентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, рекомендуются темы проектной деятельности

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных, предметных результатов.

**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 происшествиями. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА /КУРСА/**

Элективный курс по ОБЖ 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 велоси­педе, 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 16 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».

**Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать:**

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

**Здоровый образ жизни. Что это?**

*Зависит ли здоровье от образа жизни?* Образ жизни. Слагаемые здоровья. *Физическое здоровье человека.* Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

*Правильное питание.* Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

*Социальное здоровье человека.* Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

*Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.* Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

**Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.**

*Как вести себя при пожаре.* Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

*Чрезвычайные ситуации в быту.* Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом. Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

*Разумная предосторожность.* Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

*Опасные игры.* Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

**Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.**

*Лес — это серьёзно.* Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами. Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе. Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

*Водоём зимой и летом.* Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

**Современный транспорт и безопасность.**

*Транспорт в современном мире.*

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

*Чрезвычайные ситуации на дорогах.* Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

*Опасные ситуации в метро.* Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

*Авиакатастрофы.* Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

*Железнодорожная катастрофа.* Действия в случае крушения поезда.

**Безопасный туризм.**

*Обеспечение безопасности в туристских походах.*Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

*Обеспечение безопасности в водном туристском походе.*Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

**Когда человек сам себе враг.**

*Курение убивает!* Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

*Алкоголь и здоровье.* Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

*Скажем наркотикам — нет!* Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

**Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.**

*Чрезвычайные ситуации и их классификация.* Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

*Природные чрезвычайные ситуации.* Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Расширение кругозора. Ураган Фифи.

*Чрезвычайные ситуации техногенного характера.* Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида.

**Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.**

**Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.**

*Экстремизм и терроризм*. Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

*Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.*

***Национальная безопасность Российской Федерации.*Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Введение | 1 |
| 2 | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя | 19 |
| 3 | Мой безопасный дом | 4 |
| 4 | Школьная жизнь | 10 |
| **Итого** |  | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Введение | 1 |
| 2 | На игровой площадке | 5 |
| 3 | На природе | 5 |
| 4 | Природа полна неожиданностей! | 23 |
| **Итого** |  | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Введение. | 2 |
| 2 | Здоровый образ жизни. Что это? | 14 |
| 3 | Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни | 18 |
| **Итого** |  | **34** |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **1** | Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» | 1 |
| 2 | За что „отвечают" системы органов. | 1 |
| 3 | Системы органов. | 1 |
| 4 | Как укреплять нервную систему.  *Практическая работа «*Измерение пульса» | 1 |
| 5 | Как можно тренировать сердце.  *Практическая работа* «Учимся измерять пульс». | 1 |
| 6 | Развиваем дыхательную систему.  *Практическое занятие «*Упражняем дыхательную сис­тему (дыхательные упражнения)». | 1 |
| 7 | Питаемся правильно. | 1 |
| 8 | *Практическая работа «*Меню для подростка». | 1 |
| 9 | Здоровье органов чувств. | 1 |
| 10 | *Практическая работа «*Тренировка глаз». | 1 |
| 11 | Проектная деятельность. | 1 |
| 12 | Проектная деятельность. | 1 |
| 13 | Здоровый образ жизни. | 1 |
| 14 | Чистота — залог здоровья.  Что такое педикулёз? | 1 |
| 15 | Как правильно мыть фрукты? | 1 |
| 16 | Движение — это жизнь. *Практическое занятие* в физкультурном зале. | 1 |
| 17 | Закаливание  *Практическая работа:* составление программы закали­вания | 1 |
| 18 | Подросток и компьютер. | 1 |
| 19 | *Практическое занятие «*Правила работы с компью­тером» | 1 |
| 20 | Повторение и обобщение по теме «здоровый образ жизни» | 1 |
| 21 | Наводим в доме чистоту. | **1** |
| 22 | Моем посуду правильно. | 1 |
| 23 | Техника безопасности в доме. | 1 |
| 24 | Безопасное электричество.  Безопасный газ. | 1 |
| 25 | Дорога в школу и обратно.  *Практическая работа:* безопасный маршрут до школы. | 1 |
| 26 | Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. | 1 |
| 27 | Правила безопасности пешеходов. *Практическая работа «Оценка дорожной ситуации»* | 1 |
| 28 | Дорожное движении в населённом пункте. *Практическая работа «Правила дорожного движения РФ»* | 1 |
| 29 | Какие правила должен соблюдать пешеход? *Практическая работа «*Обсуждение ситуаций, связан­ных с дорожными ловушками» | 1 |
| 30 | Школьник как пассажир. | 1 |
| 31 | Общие правила школьной жизни. | 1 |
| 32 | Правила поведения в школе. | 1 |
| 33 | *Практическая работа «*Учимся выполнять правила по­ведения» | 1 |
| 34 | Если в школе пожар.  *Практическая работа «*Эвакуация из здания школы», «Действия при по­жаре в школе» | 1 |
| Итог |  | 34 |

**Поурочное планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество  часов |
| 1 | Первичный инструктаж по охране труда. Введение | 1 |
| 2 | Подготовка к прогулке | 1 |
| 3 | На игровой площадке | 1 |
| 4 | На игровой площадке | 1 |
| 5 | Учимся оказывать помощь | 1 |
| 6 | Встреча с животными | 1 |
| 7 | Ориентирование | 1 |
| 8 | Ориентирование | 1 |
| 9 | Ориентирование | 1 |
| 10 | Ориентирование | 1 |
| 11 | Правила поведения на экскурсии | 1 |
| 12 | Если встретилась опасность… | 1 |
| 13 | На водоеме | 1 |
| 14 | На водоеме | 1 |
| 15 | Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу. | 1 |
| 16 | Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу. | 1 |
| 17 | Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу. | 1 |
| 18 | Любим ли мы туристические походы | 1 |
| 19 | Любим ли мы туристические походы | 1 |
| 20 | Правила организации безопасного похода | 1 |
| 21 | Правила организации безопасного похода | 1 |
| 22 | Походная аптечка | 1 |
| 23 | Походная аптечка | 1 |
| 24 | Режим дня в туристическом походе | 1 |
| 25 | Походная еда | 1 |
| 26 | Первая помощь пострадавшему в походе | 1 |
| 27 | Когда человек сам себе враг | 1 |
| 28 | Вред алкоголя | 1 |
| 29 | Вред алкоголя | 1 |
| 30 | Вред курения | 1 |
| 31 | Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки» | 1 |
| 32 | Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки» | 1 |
| 22 | Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки» | 1 |
| 34 | Итоговое тестирование | 1 |
|  | **Всего часов** | **34** |

**Поурочное планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Цели предмета ОБЖ | 1 |
| 2 | Окружающая среда и безопасность. | 1 |
| 3 | Зависит ли здоровье от образа жизни? | 1 |
| 4 | Слагаемые здоровья | 1 |
| 5 | Значение физической культуры для здоровья человека. | 1 |
| 6 | Закаливание как способ тренировки организма. | 1 |
| 7 | Правила рационального питания | 1 |
| 8 | Продукты питания как экологический фактор. | 1 |
| 9 | Питание и болезни. Диета. | 1 |
| 10 | Психическое здоровье — эмоциональное благополучие  человека. | 1 |
| 11 | Компьютер и здоровье. Информационная безопасность | 1 |
| 12 | Человек — социальное существо. | 1 |
| 13 | Круг интере6сов человека. Фанаты и поклонники. | 1 |
| 14 | Репродуктивное здоровье. | 1 |
| 15 | Риски старшего подросткового возраста | 1 |
| 16 | Обобщение пройденного | 1 |
| 17 | Пожар. Причины пожаров. | 1 |
| 18 | Правила пожарной безопасности. | 1 |
| 19 | Организация эвакуации из горящего здания. Средства  пожаротушения. | 1 |
| 20 | Помощь при ожогах. | 1 |
| 21 | Залив жилища. | 1 |
| 22 | Правила пользования электроприборами. | 1 |
| 23 | Первая помощь при электротравмах. | 1 |
| 24 | Правила пользования газовыми приборами. | 1 |
| 25 | Правила безопасности при пользовании бытовой химией. | 1 |
| 26 | Обобщение пройденного | 1 |
| 27 | Досуг в городе; каких мест лучше избегать. | 1 |
| 28 | Меры предосторожности в лифте и на лестнице. | 1 |
| 29 | Правилда поведения при нападении. Самооборона. | 1 |
| 30 | Места, где играть запрещено. Опасности, которые  скрывает карьер. | 1 |
| 31 | Экстрим в игре и спорте. | 1 |
| 32 | Неразорвавшиеся боеприпасы. | 1 |
| 33 | Контрольное тестирование | 1 |
| 34 | Резерв | 1 |
|  | **Итого** | **34 часов** |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений** | **Содержание изменений** | **Обоснование для внесения изменений** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений** | **Содержание изменений** | **Обоснование для внесения изменений** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений** | **Содержание изменений** | **Обоснование для внесения изменений** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |