***Рабочая программа по предмету***

***«Основы безопасности жизнедеятельности»***

на базе средней общеобразовательной школы

для учащихся основного общего образования

***5 класс***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования личных и социально значимых качеств учащегося, направленных на повышение уровня защищённости жизненно важных интересов гражданина, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе от отрицательного влияния человеческого фактора на общественную безопасность.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента Государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности, в соответствии с положениями Конституции РФ и федеральными законами РФ в области безопасности жизнедеятельности.

2. Концепции государственных стандартов общего образования второго поколения.

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312"Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год»

5.Учебного плана школы.

6. Методические рекомендации о преподавании ОБЖ в общеобразовательных учреждениях Владимирской области.

7. Региональная учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс. ВИПКРО: Информационный бюллетень № 7(67) июль 2007 г.

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной школе призвано обеспечить достижение таких целей, как:

* освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
* воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;
* развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
* овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
* подготовка обучающихся к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

*Общими задачами* выступают:

- формирование у обучающихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;

- выработка умений и навыков в предвидении различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера по наиболее характерным признакам их возникновения, а также навыков безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- создание условий для формирования убеждения в необходимости осознанного соблюдения правил безопасного поведения в повседневной жизни в условиях чрезвычайной ситуации;

- формирование привычки вести здоровый образ жизни и выработка навыков оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях;

- воспитание убежденности в необходимости целенаправленной подготовки к выполнению конституционного долга гражданина Российской Федерации по защите Отечества.

*Специфика курса* содержания ОБЖ заключается в следующем:

- в интегрированности курса (его проблематика охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);

- в направленности образовательного процесса на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- в необходимости перегруппировки содержания курса при планировании в регионах с учетом их особенностей в области безопасности жизнедеятельности.

На изучение ОБЖ отводится 34 часа, т.е. 1 раз в неделю.

Структурно программа курса ОБЖ состоит из 2 модулей: основы безопасности личности, общества и государства; основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

В программе реализованы требования Федеральных законов ["О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm#P_CF) и Постановлений Правительства Российской Федерации от 16.01.95 N 43 "О Федеральной целевой программе "Создание и развитие Российской системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях", от 24.07.95 N 738 "О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций" и др.

При изучении тематики ОБЖ выделяется три основных вида учебной деятельности школьников:

1.   **Учебно-познавательная**, включающая:

* изучение нового учебного материала на уроках;
* выполнение домашней работы с учебной литературой для расширения познания о реальном окружающем мире, факторах риска для жизни и здоровья, об опасных и чрезвычайных ситуациях, их последствиях, о здоровом образе жизни и его составляющих.

2.   **Аналитическая**, включающая:

* установление причинно-следственной связи между явлениями и событиями, происходящими в окружающей среде;
* планирование личного поведения с учетом реальной ситуации и личных возможностей.

3.  **Практическая,**  цель которой — формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению фактора риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни; воспитание антитеррористического поведения.

**Учебник**

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс. – учебник для общеобразовательных учреждений с приложением на электронном носителе, 2 издание. М.: Просвещение, 2013 г.

**Дополнительная литература.**

1. [Конституция Российской Федерации](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB206/z41130.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF).
2. Федеральные законы: ["Об обороне"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB212/z42278.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF), ["О](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB154/z30745.htm%22%20%5Cl%20%22P_D6) [гражданской обороне"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB154/z30745.htm#P_D6), ["О защите населения и территорий от](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF) [чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm#P_CF)// Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. ­ М., 1998­ 2006.
3. Рыбин А.Л. Дорожная азбука на дороге /А.Л. Смирнова . ­ М.: «Просвещение», 2006.
4. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л.В. Баль. ­ М.: «Просвещение», 2005.
5. Дуров В.А. Русские награды /В.А. Дуров. ­ М.: «Просвещение», 2003.
6. Лях В.И. Основы здорового образа жизни./ Л.В. Лях. ­ М.: «Просвещение», 2005.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М., 2007.
8. Основы безопасности жизнедеятельности.-Учебно – справочный материал/ авт. – сост. И.П. Иванов – Саратов: СарИПК и ПРО, 1995.
9. Правила дорожного движения для детей/ авт. – сост. В. Надеждина.-М.: АСТ;Мн.: Харвест,2006.
10. Пожарная безопасность в школе: методическое пособие/Л.Ю. Скрипник. 3-е изд. М,: Айрис – пресс,2006.
11. Противодействие терроризму: учеб.-метод, пособие / под общ. ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск, 2004.
12. Справочник классного руководителя: внеклассная работа в школе по изучению правил дорожного движения/ авт. – сост. В.Е. Амелина. – М.: Глобус,2006.
13. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, раз­работанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под ред. А. А. Кокорева. — М, 2000.
14. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ // Собрание законодательства Россий­ской Федерации: Официальное издание. — М., 2006. — № 11.
15. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: метод, пособие /А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М., 2002.
16. Чрезвычайные ситуации: энцикл. школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. - М., 2004.

В рабочей программе предусмотрены следующие виды контроля: тестирование, письменные работы, практические работы, презентации.

Цель контроля: проверить качество усвоения материала и при необходимости своевременно проводить коррекцию знаний учащихся; готовить учащихся к итоговой аттестации.

**Требования к уровню подготовке учащихся**

**Учащиеся должны**

**1. знать/понимать:**

* правила безопасного поведения на улицах и дорогах;
* правила пожарной безопасности и поведения при пожарах;
* правила безопасного поведения на воде;
* о возможных аварийных ситуациях в жилище (образовательном учреждении), причинах их возникновения и правилах поведения;
* правила поведения в криминогенных ситуациях;
* правила поведения на природе;
* правила поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания;
* о возможных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данного района, способах оповещения о них и правилах безопасного поведения;
* об основных мероприятиях ГО по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций;
* об основных хронических неинфекционных заболеваниях, их причинах и связи с образом жизни;
* об инфекционных заболеваниях и основных принципах их профилактики;
* основные правила поведения в повседневной жизни дома, на улице, в школе и во время занятий спортом с целью предупреждения травматизма;
1. **владеть навыками:**
* безопасного поведения на дорогах;
* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
* соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
* оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
* пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
* правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
* действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;
1. **использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
* обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
* соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
* пользования бытовыми приборами и инструментами;
* проявление бдительности при угрозе террористического акта;
* обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Раздел 1 | Безопасность и защита человека в опасных ситуациях | 18 |
| Тема 1 | Человек, среда обитания, безопасность человека. | 5 |
| Тема 2 | Опасные ситуации техногенного характера | 6 |
| Тема 3 | Опасные ситуации природного характера | 2 |
| Раздел 2 | Основы здорового образа жизни | 6 |
| Тема 4 | Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ | 3 |
| Тема 5 | Опасные ситуации социального характера | 3 |
| Раздел 3 | Чрезвычайные ситуации | 6 |
| Тема 6 | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера | 6 |
| Тема 7 | Факторы, разрушающие здоровье | 2 |
| Раздел 4 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 7 |
| Тема 8 | Первая помощь и правила её оказания  | 7 |
|  | Итого | 34 |

**Содержание учебной программы**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5 класс**

**Раздел I.**

**БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Тема 1. **Человек, среда его обитания, безопасность человека**

* 1. ***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.

* 1. ***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.

* 1. ***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.

* 1. ***Социальные условия проживания в городе.***

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.

* 1. ***Основы безопасности жизнедеятельности человека.***

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.

**Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера**

* 1. ***Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения***

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

* 1. ***Пешеход. Безопасность пешехода***

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

* 1. ***Пассажир. Безопасность пассажира***

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.

* 1. ***Водитель.***

Требование безопасности при катании на роликах и скейтбордах. Экипировка катающихся. Основные понятия и термины правил дорожного движения Регулирование дорожного движения. Безопасность велосипедиста. Дорожные знаки (предупреждающие, информационные, знаки особых предписаний).

* 1. ***Пожарная безопасность.***

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

* 1. ***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. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

1. **Опасные ситуации природного характера**
	1. ***Метеоусловия 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.

* 1. ***Безопасность на водоемах***

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

1. **Опасные ситуации социального характера**
	1. ***Ситуации криминогенного характера и личная безопасность***

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

* 1. ***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.

* 1. ***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 милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

**РАЗДЕЛ II.**

**ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

1. **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**
	1. ***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.

* 1. ***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.

* 1. ***Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или 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.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

**РАЗДЕЛ III.**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**
	1. ***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.

* 1. ***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.

* 1. ***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.

1. **Факторы, разрушающие здоровье человека.**
	1. ***Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.***

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.

Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

***7.2 Здоровый образ жизни, вредные привычки и их профилактика.***

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

**Раздел IV.**

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И
ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

1. **Первая медицинская помощь и правила ее оказания**
	1. ***Первая медицинская помощь при различных видах повреждений***

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

* 1. ***Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)***

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

* при ушибах;
* при ссадинах;
* при носовом кровотечении.
	1. ***Первая медицинская помощь при отравлении (практические занятия).***

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении:

* медикаментами;
* препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.