

**Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 162»**

**«Рассмотрено»**

на заседании методического объединения  
естественных наук  
ФГКОУ СОШ № 162  
протокол № от «28 августа 2017»  
председатель МО Николаенкова Н.П.

**«Согласовано»**

заместитель директора по УВР  
ФГКОУ СОШ № 162  
Ю.Баранникова  
«28» 2017



**«Утверждаю»**

директор ФГКОУ СОШ № 162  
И.Полукеева  
«16/8» 2017

**Рабочая программа  
по ОБЖ**

в 6 классе

1 час в неделю (всего 34 часа)

Автор-составитель:  
Преподаватель – организатор ОБЖ  
Николаенкова  
Наталья Петровна

Хабаровск-47  
2017-2018 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности разработана на основе Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования, а также сборника нормативных документов. Латчук В. Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Программа для учащихся общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 класс»: — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности/ сост. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. – М. : Дрофа, 2009 и примерной программы по ОБЖ: 6 класс: к учебнику М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов и др. «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под ред. Ю.Л. Воробьева/С. В. Петров. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. Она конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, рекомендует примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов; требования к уровню подготовки выпускников, календарно-тематическое планирование, информационное обеспечение программой, контролирующие материалы.

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- ✓ обеспечение личной безопасности в повседневной жизни;
- ✓ оказание первой медицинской помощи;
- ✓ основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение в программе уделяется формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

## **Цели курса «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- ✓ освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- ✓ развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ✓ воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- ✓ овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план образовательных учреждений Российской Федерации впервые вводит обязательное изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапах основного общего образования. Так как в учебном плане предусмотрен резерв свободного учебного времени на изучение курса «Основ безопасности жизнедеятельности» в объеме 5 учебных часов для реализации авторских подходов, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий. То на изучение курса «основ безопасности жизнедеятельности» в 6 классе выделяется 35 часов (из расчета 1 час в неделю).

### ***Методическое обоснование УМК***

В связи поэтапным переходом на ФГОС рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности в 6-х классах разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерных программ по учебным предметам "Основы безопасности жизнедеятельности", 5-9 классы, 2-е издание, доработанное, Москва, издательство Просвещение-2011, с учетом нормативно-правовых методических документов и на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений (автор программы Воробьев Ю.Л. заслуженный спасатель РФ, Герой России)издательство АСТ. Астрель. Москва.2011. В учебно-методический комплекс входят: учебник для 6х классов «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией Воробьева Ю.Л. Издательство АСТ. «Астрель», Москва 2012г., рабочая тетрадь по ОБЖ для 6 класса под редакцией Воробьева Ю.Л. В ходе подготовки к урокам используются методические брошюры по Правилам дорожного движения, Дидактический материал «ОБЖ» 5-9 классы. Издательство «Дрофа»,ИОР «Пособие для проведения занятий по курсу ОБЖ «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы» и ЭОР по предмету (презентации и видеофильмы).

В основе программыиспользован модульный принцип построения, который позволяет эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс в области безопасности жизнедеятельности с учетом особенностей Забайкальского края и других регионах России с учетом их реальных особенностей в области безопасности, а также более полно использовать межпредметные связи при изучении тематики ОБЖ;

Структурные компоненты программы представлены в двух учебных модулях, охватывающих весь объем содержания, определенный для основной школы в области безопасности жизнедеятельности.

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства обеспечивает формирование у обучающихся комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Модуль включает 1й раздел примерной программы по ОБЖ: Основы комплексной безопасности .

Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой помощи решает задачи духовно-нравственного воспитания обучающихся, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь.

Модуль включает два раздела.( 4й и 5й разделы примерной программы по ОБЖ)

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

### ***Планируемые результаты обучения***

#### ***Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:***

Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;  
Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;  
Воспитание ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### ***Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:***

Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;  
Овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях,  
Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;  
Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;  
Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### ***Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:***

Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;  
Формирование установки на здоровый образ жизни;  
Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека  
Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;  
Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления  
Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки.  
Умение оказать первую помощь пострадавшему..

#### ***Общая характеристика учебного процесса:***

В ходе изложения учебного материала используются активные методы обучения:

- Урок, сочетающий опрос с объяснением с применением ИКТ;
- Вопросы и задания, помогающие овладеть методами логического мышления, опытом творческой деятельности и выполняющие функцию закрепления знаний;
- Фронтальная, групповая и индивидуальная организация познавательной деятельности;
- Лекция с элементами беседы.

## ***Межпредметные связи: География, биология***

### ***Критерии оценки теоретических и практических знаний.***

Оценка «5» - обучаемый полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

Оценка «4» - твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом учащийся допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.

Оценка «3» - обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет практические задания с недочетами, иногда с браком.

Оценка «2» - ставится тогда, когда обучаемый слабо понимает большую часть учебной программной материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Обучаемый не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки.

### **Темы**

Раздел 1. Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях.

Глава 1. Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее. 3ч..

Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит?

Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций

Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией

Глава 2. Пребывание человека в различных климатических условиях. 2 ч.

Влияние климата на человека

Общие правила успешной акклиматизации

Глава 3. Способы выживания человека в условиях автономного существования в природной среде. 17 ч.

Если ты отстал от группы

Если ты заблудился в лесу

Авария транспортного средства в безлюдной местности

Способы подачи сигналов бедствия

Ориентирование по компасу

Ориентирование по Солнцу, Луне, звездам.

Ориентирование по местным признакам

Как находить дорогу к жилью

Устройство временных укрытий

Добывание огня, разведение костра

Обеспечение бытовых потребностей

Обеспечение водой

Организация питания

Личная гигиена, уход за одеждой и обувью

Проверочный тест по теме «Способы выживания человека в условиях автономии»

Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению

Раздел 2. Основы медицинских знаний.

Глава 4. Оказание первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях. 12 ч.

Общие принципы оказания самопомощи

Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему.

Аптечка, природные лекарственные средства

Потертости и мозоли. Ссадины и порезы.

Закрытые травмы.

Опасные животные

Отравления

Первая помощь топающему. Основные приемы оживления – реанимации.

Тепловые и солнечные удары, обморожения.

Заболевание глаз, удаление инородных тел из глаза, уха, носа.

Переноска пострадавшего без носилок.

**Всего 34 часа.**

## Содержание учебной программы

### **Основы безопасности личности, общества и государства.**

**Экстремальные ситуации в природных условиях.** Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

**Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.** Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или остаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.



Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

### **Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.**

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

**Безопасность в чрезвычайных ситуациях.** Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

### **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.**

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.** Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожение и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Беда на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

**Основы здорового образа жизни.** Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### *Средства оснащения:*

- учебно-методическая литература
- компьютер, проектор, ЭОР
- средства программного обеспечения и контроля знаний
- плакаты
- средства индивидуальной защиты
- аудиовизуальные пособия

### **Учебно-методическая литература:**

#### *Нормативно-правовые документы*

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения РФ
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»

#### *Учебная литература*

- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности» поурочные разработки
- Учебник по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 6 класса
- Электронные образовательные ресурсы по предмету ОБЖ

### **Внеучебная деятельность:**

#### *Проекты*

- Разработать туристический маршрут
- Разработать модель временного укрытия
- Составить атлас съедобных и лекарственных растений Забайкальского края

### **Литература для учителя, учащихся**

- Примерная программа по учебным предметам "Основы безопасности жизнедеятельности", 5-9 классы, 2-е издание, доработанное, Москва, издательство Просвещение-2011, ФГОС

- Программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений (автор программы Воробьев Ю.Л. заслуженный спасатель РФ, Герой России)издательство АСТ. Астрель. Москва.2011.
- Учебник для 6х класса «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией Воробьева Ю.Л. Издательство АСТ. «Астрель», Москва 2012г.,
- Рабочая тетрадь по ОБЖ для 6 класса под редакцией Воробьева Ю.Л.В
- Дидактический материал по «ОБЖ» 5-9 классы. Издательство «Дрофа»,
- ИОР «Пособие для проведения занятий по курсу ОБЖ «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы»
- ЭОР по предмету (презентации и видеофильмы).