



УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МБОУ ЦО № 18  
Е.А. Никитина  
«28» августа 2017 г.

**Рекомендовано к реализации**  
педагогическим советом

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании ШМО

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

# Рабочая программа

**по ОБЖ**

(название предмета)

**для 6-х классов**

**Программа рассчитана на 34 часа**

**Разработчики:**

**Пронина Л.В., первая квалификационная категория**

## 6 КЛАСС

Рабочая программа разработана на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ», Примерной программы, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

Учебно-методический комплект включает в себя:

1. Латчук В. Н. [и др.], Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник. - М.: Дрофа.

Дополнительная литература:

1. Латчук В.Н., Марков В.В., Маслов А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. - М.: Дрофа.

2. Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: программы. - М.: Дрофа.

3. Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: тематическое планирование. – М.: Дрофа.

4. Фролов М.П. Безопасное поведение на дорогах. 5 – 10 классы: программы дополнительного образования. – М.: Дрофа.

5. Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности.: 5-9 классы. - М.: Дрофа.

6. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа.

7. Клюев А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты, практические задания, олимпиады. 8 – 9 классы: учебное пособие. – Ростов н/Д: Легион.

8. Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы: сборник ситуативных задач. - М.: Просвещение.

9. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 классы: электронное пособие. – М.: Дрофа.

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

– усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

– понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;

– уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;

– антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их непереносимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;

– отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

– готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

### Цели и задачи изучения предмета.

- воспитание у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и об-

ственной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и окружающим, стимулирование у ребёнка самостоятельности в принятии решений;

- освоение знаний о безопасном поведении человека в чрезвычайных ситуациях различного характера;

- формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, навыков безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, использования средств индивидуальной и коллективной защиты.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 6 классе обучающиеся должны

#### **Знать/понимать:**

правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера; способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добытие огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

#### **уметь**

соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему; оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах; пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты; действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

**использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Раздел I Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч)**

#### **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ (18 ч)**

##### **Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.**

Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе 9 (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 оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

### **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.

### **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 встречным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

### **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. 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.

### **Сооружение временного жилища.**

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

### **Добывание и использование огня.**

Выбор места и правила разведения костра (в 10 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.

### **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 (2 ч)**

### **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 (3 ч)**

### **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.

## **Раздел II Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (11 ч)**

### **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (8 ч)**

#### **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.

### **Обморожения 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 пострадавших.**

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

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (3 ч)**

### **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.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч.)</b> <b>Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)</b>			
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	1	
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	1	
3	Психологические основы выживания в природных условиях.	1	
4	Страх – главный психологический враг.	1	
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1	
6	Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности.	1	
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	1	
8	Действия при потере ориентировки.	1	
9	Способы ориентирования и определение направления движения.	1	
10	Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам.	1	
11	Техника движения в природных условиях.	1	
12	Сооружение временного жилища.	1	
13	Добывание и использование огня.	1	
14	Обеспечение питанием и водой.	1	
15	Поиск и приготовление пищи.	1	
16	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.	1	
17	Безопасность на водоемах.	1	
18	Сигналы бедствия.	1	
<b>Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме (2 ч)</b>			
19	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1	
20	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	1	
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)</b>			
21	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1	
22	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	1	
23	Взрывы в местах массового скопления людей.	1	
<b>Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (12 ч)</b> <b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 ч)</b>			
24	Средства оказания первой помощи	1	
25	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	1	
26	Первая помощь при ожогах.	1	
27	Тепловой и солнечный удар.	1	
28	Обморожение и общее охлаждение организма	1	
29	Беда на воде.	1	
30	Закрытые травмы.	1	
31	Способы переноски пострадавших.	1	
<b>Основы здорового образа жизни (3 ч)</b>			
32	Правильное питание – основа здорового образа жизни.	1	
33	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1	

34	Гигиена и культура питания.	1	
----	-----------------------------	---	--