

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.А.Бражникова

от «30» августа 2023г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для обучающихся 5-7 классов
(адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)- вариант 1
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Филиппова Оксана Анатольевна,
преподаватель – организатор ОБЖ

Санкт – Петербург
2023

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3-6
Содержание учебного предмета	7-10
Планируемые образовательные результаты	11-13
Тематическое планирование	14-15
Поурочное планирование	16-23
Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса	24
Лист корректировки	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-7-х классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАОП УО (ИН)).

Содержание программы учебного предмета реализуется в полном объеме, результаты обеспечиваются не ниже, указанных в ФАОП УО (ИН).

Настоящая Программа обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования Программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности её избегать → при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; объекты и учреждения культуры и пр.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Появлению учебного предмета ОБЖ способствовали колоссальные по масштабам и последствиям техногенные катастрофы, произошедшие на территории нашей страны в 80-е годы XX столетия: катастрофа теплохода «Александр Суворов» в результате столкновения с пролётом Ульяновского моста через Волгу (5 июня 1983 г.), взрыв четвёртого ядерного реактора на Чернобыльской АЭС (26 апреля 1986 г.), химическая авария с выбросом аммиака на производственном объединении «Азот» в г. Ионаве (20 марта 1989 г.), взрыв двух пассажирских поездов под Уфой в результате протечки трубопровода и выброса сжиженной газовой-бензиновой смеси (3 июня 1989 г.). Государство столкнулось с серьёзными вызовами, в ответ на которые требовался быстрый и адекватный ответ. Пришло понимание необходимости скорейшего внедрения в сознание граждан культуры безопасности жизнедеятельности, формирования у подрастающего поколения модели индивидуального безопасного поведения, стремления осознанно соблюдать нормы и правила безопасности в повседневной жизни. В связи с этим введение в нашей стране обучения основам безопасности жизнедеятельности явилось важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и для мирового образовательного сообщества.

В условиях современного исторического процесса с появлением новых глобальных и региональных природных, техногенных, социальных вызовов и угроз безопасности России (критичные изменения климата, негативные медико-биологические, экологические, информационные факторы и другие условия жизнедеятельности) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека.

В данных обстоятельствах колоссальное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на формирование гражданской идентичности, воспитание личности безопасного типа, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни. Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЖ определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400), Доктрина информационной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646), Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года (Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474), Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642).

Современный учебный предмет ОБЖ является системообразующим, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЖ является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение адекватной модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Общей целью изучения учебного предмета основ безопасности жизнедеятельности является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства.

Цель реализации программы по предмету основ безопасности жизнедеятельности является способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении.

Общие задачи основ безопасности жизнедеятельности у обучающихся на уровне основного общего образования:

- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;

- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.
- освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета ОБЖ с 5-7 классы предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение предмета ОБЖ с 5-7 класса отводится 34 часа, согласно учебному плану ГБОУ школы №7 на 2023-2024 учебный год. Программа адаптирована на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – легкая умственная отсталость. В программу включен учебный модуль «Дорожная безопасность» для 5классов по курсу основ безопасности жизнедеятельности для обучающихся 1 - 9 классов, рекомендованной правительством Санкт-Петербурга, комитетом по образованию, Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования. Авторами учебного модуля «Дорожная безопасность» являются: Данченко С.П., к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека, Толочко Е.И., к.п.н., руководитель РОЦ БДД, методист ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта». Программа разработана в 2020 году.

Таблица изменений (5 класс)

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Модуль 1. Введение	1	1	Уменьшилось количество часов включен модуль «Дорожная безопасность»
2	Модуль 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.	29	13	
3	Модуль 3. ПДД, Дорожно-транспортная безопасность.	-	8	
4	Модуль 4. Мой безопасный дом.	2	4	
5	Модуль 5. Школьная жизнь.	2	8	
	Итого	34	34	

Таблица изменений (6 класс)

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Введение	2	1	Уменьшилось количество часов включен модуль «Дорожная безопасность»
2	Модуль 1. На игровой площадке	7	6	
3	Модуль 2. На природе	8	7	
4	Модуль 3. ПДД, Дорожно-транспортная безопасность	-	5	
5	Модуль 4. Туристический поход: радость без неприятностей	13	11	
6	Модуль 5. Когда человек сам себе враг	4	4	
	Итого	34	34	

Таблица изменений (7 класс)

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	2	2	Уменьшилось количество часов включен модуль «Дорожная безопасность»
2	Модуль 1. Здоровый образ жизни. Что это?	18	18	
3	Модуль 3. ПДД, Дорожно-транспортная безопасность	-	5	
4	Модуль 3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	9	9	
5	Модуль 1. Разумная предосторожность. Опасные игры	5	-	
	Итого	34	34	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Модуль 1. «Введение».

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

Модуль 2. «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя».

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «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. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз. Психическое здоровье человека. Показатели психического и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств. Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. 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. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве.

Модуль 3. «ПДД, Дорожно-транспортная безопасность».

Что такое дорога. Элементы дороги. Наиболее опасные места на дороге. Опасности по дороге в школу. Движение к маршрутному транспорту, на посадку, посадка в транспорт, поездка и высадка из транспорта, движение после высадки. Из истории дорог.

Места для движения пешеходов. Переход дороги. Преимущества пешеходов перед транспортными средствами, преимущество транспортных средств перед пешеходами.

Модуль 4. «Мой безопасный дом».

Наводим в доме чистоту. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений). Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при

пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

Модуль 5. «Школьная жизнь».

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях 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. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

6 КЛАСС

Введение.

Необходимость изучения предмета ОБЖ. Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация». Символическое изображение правил ОБЖ. Человеческий фактор как основная причина возникновения чрезвычайных ситуаций.

Модуль 1. «На игровой площадке».

Причины возникновения рискованных и опасных ситуаций во время прогулки. Меры безопасного использования качелей, игрового оборудования и сооружений на площадке. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Правила езды на велосипеде, на роликовых коньках. Зимние игры. Безопасность катания на санках, ледянках. Животные на игровой площадке. Особенности поведения собаки в зависимости от настроения, ожидания опасности, отношения к человеку. Правила поведения при встрече с собакой, находящейся без хозяина.

Модуль 3. «ПДД, Дорожно-транспортная безопасность».

Город как транспортная система. Из истории развития транспортной системы Санкт-Петербурга. Мероприятия по организации дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Средства регулирования. Светофорное регулирование. Виды транспортных светофоров. Пешеходные светофоры. Светофоры для велосипедистов. Сигналы регулировщика. Дорожные знаки. Группы дорожных знаков. Дорожная разметка. Виды ДТП. Факторы, влияющие на численность ДТП (дисциплина участников дорожного движения, время суток, дни недели). Привычки как фактор ДТП. Предвидение опасности. Навыки безопасного поведения на дороге. Правила перехода дороги по нерегулируемому и регулируемому пешеходному переходу. Основы теории движения автомобиля. Параметры автомобиля, влияющие на его безопасность. Условия работы водителя. Качества водителя, влияющие на безопасность автомобиля. Культура поведения пешехода. Взаимоуважение участников движения – основа безопасности на дороге. Из истории ДТП.

Модуль 4. «Туристический поход: радость без неприятностей».

Наше отношение к туристскому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем. Правила организации безопасного туристского похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила упаковки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок. Подготовка аптечки для похода. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лесная аптека. Турист должен знать лекарственные растения, которые помогут ему справиться с непредвиденными ситуациями (отравлением, ожогом, травмами кожи, усталостью и др.). Характеристика некоторых лекарственных растений данной местности: внешний вид, лечебные свойства, способ применения. Режим дня в

туристском походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения. Организация питания в походе. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.

Модуль 5. «Когда человек сам себе враг».

Обстоятельства, при которых у подростков возникают вредные привычки. Характеристика понятия «вредная привычка». Негативное влияние вредных привычек на здоровье, самочувствие, успешность обучения и умственную деятельность подростка. Результаты социологических исследований об употреблении алкоголя подростками. Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей. Страницы истории: как относились наши предки к алкогольной зависимости.

7 КЛАСС

Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Инструктаж по технике безопасности. Цели предмета. Почему предмет нужно изучать. Немного истории. Окружающая среда и безопасность. Какие умения и знания получают изучая предмет.

Модуль 1. «Здоровый образ жизни. Что это?»

Зависит ли здоровье от образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность. Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены. Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём может рассказать этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета. Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность. Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

Модуль 2. «ПДД, Дорожно-транспортная безопасность».

Где и как могут двигаться пешеходы. Пешеходы на остановках маршрутного транспорта. Движение в жилых зонах пешеходов и транспорта. Предупреждающие сигналы водителей. Преимущества пешеходов перед транспортными средствами. Спецсигналы и опознавательные знаки транспортных средств. Преимущества транспортных средств перед пешеходами. Безопасность пассажиров при посадке в транспортное средство и высадке из него. Правила перевозки людей и требования безопасности. Правила перевозки детей в транспортных средствах. Требования безопасности к техническому состоянию транспортных средств, перевозящих пассажиров. Органы безопасности автомобиля. Сигналы светофора и типы светофоров. Методы и системы использования светофоров. Сигналы регулировщика. Движение транспорта и пешеходов на регулируемых перекрестках. Роль и значение дорожных знаков и разметки в организации и управлении дорожным движением. Группы знаков и виды разметок. Движение транспорта и пешеходов на регулируемых и нерегулируемых перекрестках с применением дорожных знаков и разметки. Обманчивая безопасность (дорожные «ловушки»). Обзор дороги - условие безопасности. Видимость на дороге (климатические и погодные условия). Пешеход на дороге - примеры опасного поведения.

Модуль 3. «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни».

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой. Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах. Разумная предосторожность. Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Безопасное поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства, которые можно использовать для самообороны. Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах. Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

- символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности;
- что такое здоровый образ жизни;
- особенности организма человека, какие системы органов есть у человека, за что «отвечают» эти системы органов, их характеристика, виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека;
- составляющие останочного пути;
- составляющие элементы дороги;
- значение сигналов светофоров и регулировщика;
- основные понятия и правила ЧС на транспорте;
- основные дорожные знаки и их градация;
- правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм;
- правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре;
- правила безопасного пользования газом.
- общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы; поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях, меры по предупреждению пожаров;
- правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре.

Достаточный уровень:

- различать природные и техногенные чрезвычайные ситуации;
- определять факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания;
- распознавать дорожные «ловушки»; познакомиться с некоторыми конструктивными особенностями ТС;
- соблюдать гигиенические правила при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений);
- проявлять осторожность и предусмотрительность при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.);
- оказывать первую помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях, при отравлении угарным газом и при ожогах.

6 класс

Минимальный уровень:

- меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде;
- правила поведения при встрече с собакой;
- правила ориентирования по карте;

- как вести себя на экскурсии;
- правила поведения на водоёме;
- как помочь тонущему человеку; правила поведения на водоёме в осеннее, зимнее и весеннее время;
- разновидности светофоров (транспортных, пешеходных, для велосипедистов);
- о влиянии бытовых привычек на поведение пешеходов на дороге;
- правила разведения костра;
- заготовки топлива;
- готовить пищу на костре;
- правила безопасности в походе;
- пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека.

Достаточный уровень:

- выбирать одежду и обувь с учётом погоды и планируемых подвижных игр;
- оказывать первую помощь при ушибах, вывихах и переломах;
- определять стороны горизонта разными способами;
- определять своё местонахождение и направление движения на местности; производить расчёт движения по маршруту;
- определять исходный и конечный пункты похода;
- действовать в качестве пешехода в соответствии с сигналами светофора;
- предвидеть дорожные «ловушки»;
- организовывать привалы, ночлеги, дневки, свертывать лагерь соблюдать правила безопасности в походе;
- определять необходимое снаряжение для похода;
- комплектовать аптечку первой медицинской помощи;
- соблюдать в походе режим и график движения;
- выбирать одежду для лыжного похода;
- оказывать первую помощь при укусе змей;
- уметь определять съедобные и ядовитые грибы и растения;

7 класс

Минимальный уровень:

- факторы, положительно влияющие на здоровье человека;
- определение – здоровье;
- факторы, оказывающие влияние на здоровье человека;
- определение – репродуктивное здоровье;
- факторы, определяющие физическое здоровье человека;
- правила личной гигиены;
- показатели психического здоровья;
- причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения, правила дорожного движения;
- причины и последствия пожара, правила пожарной безопасности, правила безопасного поведения при пожаре;
- правила поведения при затоплении квартиры, правила пользования электроприборами.

Достаточный уровень:

- определять жизненные ориентиры, способствующие формированию здорового образа жизни;

- применять закаливание как способ тренировки организма;
- управлять эмоциями;
- применять правила безопасного поведения на дорогах;
- применять средства пожаротушения; меры безопасности при пользовании пиротехникой;
- эвакуироваться в случае пожара.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Модуль 1. Введение.	1			https://infourok.ru/
2	Модуль 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.	17			https://multiurok.ru/
3	Модуль 3. ПДД, Дорожно-транспортная безопасность.	4			https://infourok.ru/
4	Модуль 4. Мой безопасный дом.	4			https://multiurok.ru/
5	Модуль 5. Школьная жизнь.	8			https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Введение.	1			https://infourok.ru/
2	Модуль 1. На игровой площадке.	6		2	https://multiurok.ru/
3	Модуль 2. На природе.	8		2	https://infourok.ru/
4	Модуль 3. ПДД, Дорожно-транспортная безопасность.	4			https://multiurok.ru/
5	Модуль 4. Туристический поход: радость без	11			https://multiurok.ru/

	неприятностей.				
6	Модуль 5. Когда человек сам себе враг.	4			https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	4	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	2			https://infourok.ru/
2	Модуль 1. Здоровый образ жизни. Что это?	18			https://multiurok.ru/
3	Модуль 2. ПДД, Дорожно-транспортная безопасность.	5			https://infourok.ru/
4	Модуль 3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.	4			https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	За что „отвечают" системы органов	1	0	0		https://infourok.ru/
2	За что „отвечают" системы органов	1	0	0		https://multiurok.ru/
3	Как укреплять нервную систему.	1	0	0		https://infourok.ru/
4	Как можно тренировать сердце.	1	0	0		https://multiurok.ru/
5	Упражняем дыхательную систему	1	0	0		https://infourok.ru/
6	Питаемся правильно.	1	0	0		https://multiurok.ru/
7	Питаемся правильно.	1	0	0		https://infourok.ru/
8	Здоровье органов чувств.	1	0	0		https://multiurok.ru/
9	Здоровый образ жизни.	1	0	0		https://infourok.ru/
10	Чистота — залог здоровья.	1	0	0		https://multiurok.ru/
11	Движение — это жизнь	1	0	0		https://infourok.ru/
12	Закаливание	1	0	0		https://multiurok.ru/
13	Закаливание	1	0	0		https://infourok.ru/
14	Закаливание	1	0	0		https://multiurok.ru/

15	Компьютер и здоровье.	1	0	0		https://infourok.ru/
16	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни»	1	0	0		https://multiurok.ru/
17	За что „отвечают" системы органов	1	0	0		https://infourok.ru/
18	За что „отвечают" системы органов	1	0	0		https://multiurok.ru/
19	Дорожно-транспортные происшествия	1	0	0		https://infourok.ru/
20	Современные транспортные средства – источник повышенной опасности	1	0	0		https://multiurok.ru/
21	Дорога – зона повышенной опасности	1	0	0		https://infourok.ru/
22	Обязанности пешехода	1	0	0		https://multiurok.ru/
23	Наводим чистоту в доме	1	0	0		https://infourok.ru/
24	Дела домашние: техника безопасности дома	1	0	0		https://multiurok.ru/
25	Безопасное электричество	1	0	0		https://infourok.ru/
26	Безопасный газ	1	0	0		https://multiurok.ru/
27	Общие правила школьной жизни	1	0	0		https://infourok.ru/
28	Правила поведения в школе.	1	0	0		https://multiurok.ru/
29	Поведение, которое приводит к беде	1	0	0		https://infourok.ru/

30	Если в школе пожар	1	0	0		https://multiurok.ru/
31	Знаки пожарной безопасности	1	0	0		https://infourok.ru/
32	При отравлении угарным газом	1	0	0		https://multiurok.ru/
33	Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул	1	0	0		https://infourok.ru/
34	Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул	1	0	0		https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Введение	1	0	0		https://infourok.ru/
2	На игровой площадке	1	0	0		https://multiurok.ru/
3	На игровой площадке	1	0	0		https://infourok.ru/
4	Оказание первой помощи при лёгких травмах, при переломах	1	0	0		https://multiurok.ru/
5	Практическая работа №1. Оказание первой помощи при лёгких травмах, при переломах	1	0	1		https://infourok.ru/

6	Практическая работа №2. Оценка поведения собаки	1	0	1		https://multiurok.ru/
7	Подготовка к прогулке	1	0	0		https://infourok.ru/
8	Ориентирование на местности. Что такое ориентир.	1	0	0		https://multiurok.ru/
9	Ориентирование по компасу.	1	0	0		https://infourok.ru/
10	Ориентирование по полярной звезде, местным предметам	1	0	0		https://multiurok.ru/
11	Ориентирование по полярной звезде, местным предметам	1	0	0		https://infourok.ru/
12	Правила поведения на экскурсии	1	0	0		https://multiurok.ru/
13	Правила поведения на водоемах. Выбор места купания.	1	0	0		https://infourok.ru/
14	Оценка состояния льда для передвижения по нему в осеннее, зимнее и весеннее время.	1	0	0		https://multiurok.ru/
15	Проектная деятельность «Правила поведения на водоемах»	1	0	0		https://infourok.ru/
16	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности	1	0	0		https://multiurok.ru/
17	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности	1	0	0		https://infourok.ru/
18	Работа водителя и поведение пешехода.	1	0	0		https://multiurok.ru/

19	Опасность на дороге, как ее избежать. Переход дороги по пешеходному переходу.	1	0	0		https://infourok.ru/
20	Практическая работа № 3. Составление плана для похода.	1	0	1		https://multiurok.ru/
21	Снаряжения для похода	1	0	0		https://infourok.ru/
22	Правила безопасного похода	1	0	0		https://multiurok.ru/
23	Походная аптечка	1	0	0		https://infourok.ru/
24	Режим дня в туристическом походе	1	0	0		https://multiurok.ru/
25	Походная еда	1	0	0		https://infourok.ru/
26	Проектная деятельность « Я собираюсь в поход»	1	0	0		https://multiurok.ru/
27	Расширим свои знания о змеях	1	0	0		https://infourok.ru/
28	Ядовитые растения и грибы	1	0	0		https://multiurok.ru/
29	Проектная деятельность «Ядовитые растения и грибы»	1	0	0		https://infourok.ru/
30	Практическая работа № 4 Оказание доврачебной помощи в походе	1	0	1		https://multiurok.ru/
31	Вред алкоголя	1	0	0		https://infourok.ru/
32	Вред курения	1	0	0		https://multiurok.ru/
33	Проектная деятельность « Курить – здоровью вредить»	1	0	0		https://infourok.ru/
34	Повторение пройденного	1	0	0		https://multiurok.ru/

	материала					
ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	4		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Проблема здорового образа жизни.	1	0	0		https://infourok.ru/
2	Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.	1	0	0		https://multiurok.ru/
3	Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья	1	0	0		https://infourok.ru/
4	Зависит ли здоровье от образа жизни?	1	0	0		https://multiurok.ru/
5	Физическое здоровье.	1	0	0		https://infourok.ru/
6	Значение физической культуры для здоровья человека.	1	0	0		https://multiurok.ru/
7	Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.	1	0	0		https://infourok.ru/
8	Правила рационального питания.	1	0	0		https://multiurok.ru/

9	Белки - строительный материал для организма.	1	0	0		https://infourok.ru/
10	Продукты питания как экологический фактор	1	0	0		https://multiurok.ru/
11	Диета.	1	0	0		https://infourok.ru/
12	Психическое здоровье-эмоциональное благополучие человека.	1	0	0		https://multiurok.ru/
13	Способность управлять эмоциями.	1	0	0		https://infourok.ru/
14	Воздействие шумов на организм человека.	1	0	0		https://multiurok.ru/
15	Человек - социальное существо.	1	0	0		https://infourok.ru/
16	Отношение с окружающими людьми	1	0	0		https://multiurok.ru/
17	Общение - ценная деятельность человека.	1	0	0		https://infourok.ru/
18	Учение - социально важная деятельность.	1	0	0		https://multiurok.ru/
19	Репродуктивное здоровье.	1	0	0		https://infourok.ru/
20	Риски старшего подросткового возраста.	1	0	0		https://multiurok.ru/
21	Движение пешеходов.	1	0	0		https://infourok.ru/

22	Обязанности пассажиров и правила перевозки людей	1	0	0		https://multiurok.ru/
23	Сигналы светофора и регулировщика	1	0	0		https://infourok.ru/
24	Дорожные знаки и дорожная разметка	1	0	0		https://multiurok.ru/
25	Опасные бытовые привычки на дороге	1	0	0		https://infourok.ru/
26	Причины пожаров.	1	0	0		https://multiurok.ru/
27	Средства пожаротушения.	1	0	0		https://infourok.ru/
28	Безопасность во время праздничных фейерверков.	1	0	0		https://multiurok.ru/
29	Организация эвакуации из горящего здания.	1	0	0		https://infourok.ru/
30	Помощь при ожогах.	1	0	0		https://multiurok.ru/
31	Правила пользования газовыми приборами.	1	0	0		https://infourok.ru/
32	Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	1	0	0		https://multiurok.ru/
33	Залив жилища.	1	0	0		https://infourok.ru/
34	Правила пользования электроприборами.	1	0	0		https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Основы безопасности жизнедеятельности 5-7 класс /Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа составлена на основе примерной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов для основной школы под редакцией авторского коллектива в составе Н. Ф. Виноградовой, Д. В. Смирнова, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранина, издательство: М., Вентана-Граф, 2017. — 67, [2] с. В программу включен учебный модуль «Дорожная безопасность» для 5-9 классов по курсу основ безопасности жизнедеятельности для обучающихся 1 - 9 классов, рекомендованной правительством Санкт-Петербурга, комитетом по образованию, Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования. Авторами учебного модуля «Дорожная безопасность» являются: Данченко С.П., к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека, Толочко Е.И., к.п.н., руководитель РОЦ БДД, методист ГБУ ДО ЦДЮОТТ «Охта». Программа разработана в 2020 году.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультурок – Сайт учителей основ безопасности жизнедеятельности
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя:
<https://resh.edu.ru/>
4. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы:
<https://www.uchportal.ru/load/101>
5. <https://media.prosv.ru/> - Медиатека
6. <https://www.youtube.com/> - тематические видео, презентации

