

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 имени Б. Н. Флёрова»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ СОШ № 15 им. В.Н. Флёрова  
Т.Ю. Мальгинова *Мальгина*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по «ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
для 6 классов**

Составитель:  
Учитель ОБЖ  
Георгиян С.Д.

2021 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №15 им. Б.Н. Флёрова, с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №15 им. Б. Н. Флёрова.

Рабочая программа по Основам безопасности жизнедеятельности ориентирована на учащихся 6-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый.

**Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год. (34 учебных недель)**

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

Овладение системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в опасных ситуациях природного характера при автономном существовании человека в природной среде, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких **учебных задач**, как:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам
- асоциальному поведению.

Рабочая программа по ОБЖ учитывает общую цель воспитания и целевые приоритеты, которые нашли отражение в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ №15 им. Б.Н. Флёрова.

**Общая цель воспитания в школе** – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в

приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании учащихся **на уровне основного общего образования** главным приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### **Общая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе в 6 классе предназначен для: формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных

- ситуациях при автономном существовании человека в природной среде, об их
- последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной
- безопасности, безопасности окружающих;

- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся представлений безопасного поведения не только в урочной, но и во внеурочной деятельности.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя два учебных модуля и пять разделов.

Под учебным модулем следует понимать конструктивно завершенную часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объем учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

<b>Учебные модули</b>			
<b>Модуль-1</b>		<b>Модуль-2</b>	
Основы безопасности личности, общества и государства.		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	
<b>Разделы</b>			
1	Основы комплексной безопасности	4	Основы здорового образа жизни
2	-	5	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи
3	-	-	-

#### **Учебно-методический комплекс:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.Т. Смирнов Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г.

2. Учебное пособие для общеобразовательных организаций «Рабочие программы по «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов (Автор: Смирнов Анатолий Тихонович, Хренников Борис Олегович Издательство: Просвещение, 2019 г).

#### **Критерии оценки письменных и устных ответов обучающихся.**

Знания и умения, учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям обучающих программ, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствует

в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат, в общем, соответствует требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 – 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствует требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 – 44% от максимально-возможного количества баллов.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 6-ых классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по основам безопасности жизнедеятельности.

Рабочая программа, сформированная с учетом рабочей программы воспитания призвана обеспечить достижение **личностных результатов:**

**У обучающегося будут сформированы:**

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в опасных ситуациях природного характера, угрожающих жизни и здоровью людей при автономном существовании человека в природной среде

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

– освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

– развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- воспитание ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

#### **Обучающийся научится:**

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

– умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

– овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности

### **Познавательные УУД.**

#### **Обучающийся научится:**

- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

**Коммуникативные УУД.**

**Обучающийся научится:**

- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

**Предметные результаты**

**Обучающиеся научатся:**

- культуре безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- убеждению в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- пониманию значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- пониманию роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

- пониманию необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формированию установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- пониманию необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знанию основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знанию безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умению применять их на практике;

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- умению оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умению предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умению принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладению основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ 6 КЛАССА**

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

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности.**

##### **Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе.**

###### *- Природа и человек.*

Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой. Особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности. Активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

###### *- Ориентирование на местности.*

Основные элементы ориентирования на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение сторон горизонта ночью по Полярной звезде.

###### *- Определение своего местонахождения и направления движения на местности.*

Общие способы определения своего местонахождения на местности. Способы ориентирования карты. Определение своего местонахождения по карте и направления движения на местности.

*-Подготовка к выходу на природу.*

Требования к определению района похода и к маршруту движения. Требования к возможному режиму похода. Примерные учебные задачи.

*-Определение места для бивака и организация бивачных работ.*

Определение места для бивака. Заготовка топлива и разведение костра. Приготовление пищи в походе.

*-Определение необходимого снаряжения для похода.*

Общие требования к подбору и подготовке туристского снаряжения. Одежда туриста. Аптечка первой помощи.

## **Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность.**

*-Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.*

Актуальность обеспечения активного отдыха человека в современных условиях. Необходимость тщательной подготовки к любому выходу на природу. Значение соблюдения правил личной безопасности в походе.

*-Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.*

Общие особенности пешеходного туризма. Обеспечение безопасности туриста в пешем походе по равнинной и горной местности. Решение ситуационных задач.

*-Подготовка и проведение лыжных походов.*

Основные элементы подготовки туриста-лыжника к походу. Особенности снаряжения туриста-лыжника. Обеспечение безопасности туриста-лыжника в походе.

*- Водные походы и обеспечение безопасности на воде.*

Особенности водного туризма и требования подготовки туриста-водника. Подготовка к водному походу. Правила безопасного поведения на воде во время похода.

*- Велосипедные походы и безопасность туристов.*

Основные особенности велосипедного туризма и требования, предъявляемые его участникам. Подготовка к велосипедному походу. Обеспечение личной безопасности участников велосипедного похода.

## **Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.**

*- Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.*

Возрастание популярности дальнего и выездного туризма в нашей стране. Дальний и выездной туризм и личная безопасность человека. Общие правила подготовки к дальнему и выездному туризму.

*- Акклиматизация человека в различных климатических условиях.*

Акклиматизация и факторы, влияющие на неё. Особенности акклиматизации к условиям холодного и жаркого климата. Акклиматизация человека в горной местности.

*- Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта, на водном и воздушном транспорте.*

Обеспечение личной безопасности пассажира при перемещении к месту отдыха на автомобиле. Обеспечение личной безопасности пассажира при перемещении к месту отдыха на железнодорожном транспорте. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.

#### **Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.**

*- Автономное существование человека в природной среде.*

Общие понятия об автономном существовании человека в природной среде. Добровольное и вынужденное существование человека в природной среде. Основные умения и качества человека, необходимые для автономного существования в природе.

*- Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.*

Добровольная автономия человека (группы людей) в природной среде и её возможные цели. Безопасность человека в условиях добровольной автономии. Вынужденная автономия человека в природной среде и его безопасность. Примеры поведения человека (группы людей) в условиях добровольной и вынужденной автономии.

*- Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.*

Сооружение временного укрытия из подручных средств. Способы добывания огня. Способы обеспечения питьевой водой и пищей.

#### **Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях.**

*- Опасные погодные явления.*

Влияние погодных условий на безопасное пребывание человека в природной среде. Безопасное поведение во время грозы. Безопасное поведение во время пурги.

*- Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.*

Встреча с дикими животными в природных условиях и безопасность. Рекомендации специалистов по безопасному поведению в природных условиях при встрече с дикими животными. Встреча со змеёй и безопасность.

*- Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.*

Кровососущие и жалящие насекомые и средства защиты от них. Клещи, опасность их укуса, места обитания. Клещевой энцефалит и его профилактика.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи.**

#### **Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях.**

- *Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.*

Основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни. Умение оказать первую помощь (самопомощь и взаимопомощь) и обеспечить безопасность туриста. Индивидуальная аптечка, её предназначение и состав.

- *Оказание первой помощи при травмах.*

Оказание первой помощи при ссадинах и потёртостях. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах. Оказание первой помощи при растяжениях и разрывах связок.

- *Оказание первой помощи при тепловом ударе и солнечном ударе, отморожении и ожоге.*

Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе. Оказание первой помощи при отморожении. Оказание первой помощи при термическом ожоге.

- *Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.*

Оказание первой помощи при укусе ядовитой змеи. Оказание первой помощи при укусах насекомых.

#### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

- *Здоровый образ жизни и профилактика утомления.*

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. Утомление, его причины и возможные последствия. Профилактика утомления.

- *Компьютер и его влияние на здоровье.*

Роль компьютера в жизни современного человека. Влияние работы на компьютере на здоровье человека. Безопасный режим работы школьника за компьютером.

- *Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.*

Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Влияние производственной деятельности человека на природную среду. Пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды

- *Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.*

Социальное развитие человека. Формирование социальной зрелости учащегося. Факторы, оказывающие влияние на формирование социальной зрелости учащегося.

- *Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.*

Психоактивные вещества и наркотики. Наркомания и механизм

формирования наркотической зависимости. Основная причина распространения наркомании.

- *Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.*

Наркомания и её распространение. Первая проба наркотика – начало развития наркомании. Четыре правила «Нет наркотикам!».

### **Учебно-тематическое планирование 6 А, 6Б и 6В класса**

<b>№ модуля, темы</b>	<b>Наименование модулей, тем.</b>	<b>Количество Часов.</b>
<b>Модуль-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>23</b>
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	3
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	3
<b>Модуль-2</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>11</b>
Тема 6	Первая помощь при неотложных состояниях	4
Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	7
<b>Итог</b>		<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование по предмету ОБЖ 6 А, 6 Б и 6в класса.

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>	<b>Основные понятия темы</b>
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (21 часа).</b>				
<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (21 часа).</b>				
<b>Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе (6 часов)</b>				
1	01.09.2021	Природа и человек  <i>Всероссийский урок ОБЖ (урок, подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)</i>	Объясняют необходимость сохранения окружающей природной среды. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 1.1.	Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой. Особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности. Активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.
2	08.09.2021	Ориентирование на местности	Характеризуют основные способы ориентирования на местности. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 1.2.	Основные элементы ориентирования на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение сторон горизонта ночью по Полярной звезде.
3	15.09.2021	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	Вырабатывают навыки работы с картой. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 1.3.	Общие способы определения своего местонахождения на местности. Способы ориентирования карты. Определение своего местонахождения по карте и направления движения на местности
4	22.09.2021	Подготовка к выходу на природу	Характеризуют порядок подготовки к выходу на природу. Разрабатывают план однодневного похода. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 1.4.	Требования к определению района похода и к маршруту движения. Требования к возможному режиму похода. Примерные учебные задачи.
5	29.09.2021	Определение места для бивака и организация бивачных работ	Определяют основные особенности для безопасного пребывания человека в природной среде. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 1.5.	Определение места для бивака. Заготовка топлива и разведение костра. Приготовление пищи в походе.

6	13.10.2021	Определение необходимого снаряжения для похода.	Определяют перечень необходимого снаряжения для похода. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 1.6.	Общие требования к подбору и подготовке туристского снаряжения. Одежда туриста. Аптечка первой помощи.
---	------------	---	---	--

### **Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность (5 часов)**

7	20.10.2021	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. <b>Всероссийский урок «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче.</b>	Характеризуют общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 2.1.	Актуальность обеспечения активного отдыха человека в современных условиях. Необходимость тщательной подготовки к любому выходу на природу.
8	27.10.2021	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	Сравнивают основные меры безопасности при пеших походах на равнинной и горной местности. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 2.2.	Общие особенности пешеходного туризма. Обеспечение безопасности туриста в пешем походе по равнинной местности. Решение ситуационных задач.
9	03.11.2021	Подготовка и проведение лыжных походов	Объясняют, какие факторы необходимо учитывать при подготовке к лыжному походу. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 2.3.	Основные элементы подготовки туриста-лыжника к походу. Особенности снаряжения туриста-лыжника. Обеспечение безопасности туриста-лыжника в походе. Решение ситуационных задач.
10	10.11.2021	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	Характеризуют основные особенности подготовки к водному походу. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 2.4.	Особенности водного туризма и требования подготовки туриста-водника. Подготовка к водному походу. Правила безопасного поведения на воде во время похода.
11	24.11.2021	Велосипедные походы и безопасность туристов	Объясняют особенности подготовки к велосипедному туризму и какие существуют возрастные ограничения для юных велотуристов. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 2.5.	Основные особенности велосипедного туризма и требования, предъявляемые к его участникам. Подготовка к велосипедному походу. Обеспечение личной безопасности участников велосипедного похода. Решение ситуационных задач.

### **Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности (6 часа)**

12	01.12.2021	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	Анализируют основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 3.1.	Возрастание популярности дальнего и выездного туризма в нашей стране. Дальний и выездной туризм и личная безопасность человека. Общие правила подготовки к дальнему и выездному туризму.
----	------------	--	--	--

13	08.12.2021	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	Различают факторы, которые способствуют быстрой акклиматизации человека в различных климатических условиях.	Акклиматизация и факторы, влияющие на неё. Особенности акклиматизации к условиям холодного и жаркого климата.
14	15.12.2021	Акклиматизация человека в горной местности.	Характеризуют особенности акклиматизации человека в горах. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 3.2,3.3	Акклиматизация человека в горной местности.
15	22.12.2021	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. <b>Тематические беседы по ПДД: «Современные транспортные средства (электрический самокат, гирокуттер и т.д.) - источник повышенной опасности»</b>	Анализируют порядок обеспечения личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Составляют план действий в опасных ситуациях, которые могут возникнуть при следовании к месту отдыха. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа.	Обеспечение личной безопасности пассажира при перемещении к месту отдыха на автомобиле. Обеспечение личной безопасности пассажира при перемещении к месту отдыха на железнодорожном транспорте.
16	29.12.2021	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха на водном транспорте. <b>Тематические беседы по правилам пожарной безопасности: «Безопасный Новый год»</b>	Анализируют порядок обеспечения личной безопасности при следовании к местам отдыха на водном транспорте. Составляют план действий в опасных ситуациях, которые могут возникнуть при следовании к месту отдыха. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.
17	12.01.2022	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха на воздушном транспорте	Анализируют порядок обеспечения личной безопасности при следовании к местам отдыха на воздушном транспорте. Составляют план действий в опасных ситуациях, которые могут возникнуть при следовании к месту отдыха. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.

#### Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (3 часа)

18	19.01.2022	Автономное пребывание человека в природной среде	Характеризуют виды автономного существования человека в природной среде. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 4.1.	Общие понятия об автономном существовании человека в природной среде. Добровольное и вынужденное существование человека в природной среде. Основные умения и качества человека, необходимые для автономного существования в природе.
19	26.01.2022	Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.	Анализируют обстоятельства, при которых человек может попасть в условия вынужденной автономии в природной среде.	Добровольная автономия человека (группы людей) в природной среде и её возможные цели. Вынужденная автономия человека в природной

			Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 4.2,4.3.	среде и его безопасность. Примеры поведения человека (группы людей) в условиях добровольной и вынужденной автономии.
20	02.02.2022	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	Объясняют правила и методы формирования навыков для безопасного существования в природной среде. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 4.4	Сооружение временного укрытия из подручных средств. Способы добывания огня. Способы обеспечения питьевой водой и пищей.

### **Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях (3 часа)**

21	09.02.2022	Опасные погодные явления	Характеризуют опасные погодные явления, случающиеся в районе проживания, и их последствия. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 5.1.	Влияние погодных условий на безопасное пребывание человека в природной среде. Безопасное поведение во время грозы. Безопасное поведение во время пурги.
22	16.02.22	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	Запоминают диких животных, обитающих в регионе проживания. Объясняют, какую опасность они представляют при встрече. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 5.2.	Встреча с дикими животными в природных условиях и безопасность. Рекомендации специалистов по безопасному поведению в природных условиях при встрече с дикими животными. Встреча со змеёй и безопасность.
23	02.03.2022	Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика	Запоминают насекомых, обитающих в регионе проживания. Объясняют, какую опасность они представляют при встрече. Объясняют меры профилактики клещевого энцефалита. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 5.3.	Кровососущие и жалящие насекомые и средства защиты от них. Клещи, опасность их укуса, места обитания. Клещевой энцефалит и его профилактика.

### **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 часов)**

#### **Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях (4 часов)**

24	09.03.2022	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. <b>Всемирный день иммунитета.</b>	Характеризуют основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 6.1.	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни. Умение оказать первую помощь (самопомощь и взаимопомощь) и обеспечить безопасность туриста. Индивидуальная аптечка, её предназначение и состав.
25	16.03.2022	Оказание первой помощи при травмах	Вырабатывают навыки оказания первой помощи в походе при травмах: ссадинах, потёртостях, ушибах, вывихах, растяжении мышц. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 6.2	Оказание первой помощи при ссадинах и потёртостях. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах. Оказание первой помощи при растяжениях и разрывах связок.
26	23.03.2022	Оказание первой помощи при тепловом ударе и солнечном ударе, отморожении и ожоге	Вырабатывают навыки оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. Отвечают на вопросы и	Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе. Оказание первой помощи при отморожении. Оказание первой помощи при термическом ожоге.

			выполняют задания, приведённые в конце параграфа 6.3.	
27	30.03.2022	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	Сравнивают порядок оказания первой помощи при укусах змей и насекомых. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 6.4.	Оказание первой помощи при укусе ядовитой змеи. Оказание первой помощи при укусах насекомых.

### **Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие (7 часов)**

28	13.04.2022	Здоровый образ жизни и профилактика утомления. <b>День космонавтики.</b> <b>Гагаринский урок.</b>	Объясняют положение о том, что здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 7.1.	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. Утомление, его причины и возможные последствия. Профилактика утомления.
29	20.04.2022	Компьютер и его влияние на здоровье	Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 7.2.	Роль компьютера в жизни современного человека. Влияние работы на компьютере на здоровье человека. Безопасный режим работы школьника за компьютером.
30	27.04.2022	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. <b>День экологических знаний</b> <b>«Земля – наш общий дом»</b>	Характеризуют влияние основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 7.3.	Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Влияние производственной деятельности человека на природную среду. Пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды.
31	04.05.2022	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	Характеризуют влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 7.4.	Социальное развитие человека. Формирование социальной зрелости учащегося. Факторы, оказывающие влияние на формирование социальной зрелости учащегося.
32	11.05.2022	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	Характеризуют пагубное влияние употребления наркотиков на здоровье человека. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 7.5	Психоактивные вещества и наркотики. Наркомания и механизм формирования наркотической зависимости. Основная причина распространения наркомании.
33	18.05.2022	Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ	Вырабатывают отрицательное отношение к приёму наркотиков. Отвечают на вопросы и выполняют задания, приведённые в конце параграфа 7.6	Наркомания и её распространение. Первая проба наркотика – начало развития наркомании. Четыре правила «Нет наркотикам!».
34	25.05.2022	Здоровье человека и факторы на него влияющие.	Резерв времени	Резерв времени

**Всего часов: 34**

## **Лист корректировки рабочей программы.**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры и ОБЖ

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_  
Руководитель ШМО/ГМО

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.