

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом от «31» августа 2023г.  
№ 108

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛАРЬЯНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ,  
РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5 – 6 классы**

Автор-составитель:  
Жданова Е.В.

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности разработана на основе Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн), требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету ОБЖ, федеральной рабочей программы воспитания.

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.

Целью программы является воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать необходимые меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальных ситуаций, приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим.

### **Задачи программы:**

- развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;

выработка у учащихся осознанной ответственности за негативные последствия деятельности человека, повышающие факторы риска и уровни опасности;

- освоение учащимися правил и принципов безопасного поведения, деятельности, не порождающей источников опасности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю), 170 часов весь курс обучения, в том числе, на проведение практических работ.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Учащиеся 5 класса узнают:*

- что такое производственные аварии, стихийные бедствия и их последствия;
- дорогу и её главные составные части: проезжая часть, тротуар, обочина дороги, кювет, пешеходные и велосипедные дорожки;
- как оказывать первую помощь при кровотечениях из носа; обеззараживающие средства.
- правила безопасного поведения на воде зимой и летом;
- правила безопасности на природе.

*Учащиеся 5 класса смогут научиться:*

- переходить улицу и дороги;
- приобретать проездные документы: талоны, проездные билеты;
- вести себя на воде летом. Пользоваться различными плавсредствами;
- уметь бороться с небольшим возгоранием в лесу.

*Учащиеся 6 класса узнают:*

- определение ЭС, виды и масштабы ЧС в окружающем мире;
- повышенная преступность;
- городские службы обеспечения безопасности повседневной жизни. Полиция, пожарная служба, скорая помощь;
- наиболее распространённые опасные ситуации в жилище и их последствия;
- средства бытовой химии;
- ЧС на транспорте (автобус, троллейбус, трамвай, метро); причины возникновения ЧС на транспорте.

*Учащиеся 6 класса смогут научиться:*

- применять различные средства по оказанию первой помощи при химических ожогах;
- безопасно вести себя на остановках, в салоне транспортного средства;
- правильно себя вести на улице, в общественном месте.

Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД).

Личностные учебные действия:

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

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

Регулятивные УД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УД:

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УД:

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

## **Содержание учебного курса**

### **5 класс – 34 часа.**

Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.

1 четверть 7 часов

#### **1. Окружающая среда - 3 часа.**

Понятие об окружающей среде.

Что такое чрезвычайная ситуация?

Сигналы оповещения о возникновении ЧС.

Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни.

Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения.

Практические работы

Рольевые игры по формированию умения вызывать по телефону помощь в ЧС.

Тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении ЧС.

#### **2. Современное жилище. Безопасность в доме – 4 часов.**

Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Чем оно опасно для человека. Виды опасных вредных факторов современного жилища.

Правильное пользование электроприборами, газом, водой. Какие опасности могут возникнуть дома, как их избежать и как действовать при возникновении ЧС в доме (пожар, утечка воды, газа, неисправность электроприборов, колюще и режущие предметы и инструменты). Правила безопасности в лифте и на лестнице.

Практические работы.

Зарисовка плана квартиры с обозначением опасных предметов.

Оказание ПМП при небольшом порезе или уколе.

Экскурсия по школе с целью обнаружения опасных, при неправильном обращении с ними, предметов.

2 четверть- 8 часов.

#### **3. Личная безопасность дома – 5 часа.**

Возможные опасности при проникновении в жилище незнакомых людей (ограбление квартиры, похищение детей с целью получения здоровых органов для пересадки, с целью продажи бездетным семьям)

Правила безопасного поведения при возникновении угрозы личной безопасности в квартире, на улице, около дома, в лифте, в подъездах.

Практическое занятие. Умение правильно себя вести в опасной ситуации (незнакомец предложил покататься на машине, незнакомец звонит в дверь и т.д.)

4. Личная безопасность на улице - 3 часа.

Улица – место повышенной личной опасности. Правила безопасного поведения на улице в различных ситуациях: потерял родителей или класс во время экскурсии, игры на улице.

Практическое занятие. Ролевые игры.

3 четверть – 11 часов.

5. Пожарная безопасность – 5 часов.

Причины возникновения пожара (в помещении, в транспорте, на природе).

Чем опасен пожар. Меры предупреждения возникновения пожара. Правила поведения при пожаре.

Практическое занятие. Ролевая игра «Вызов пожарной команды», тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении пожара.

6. Безопасность в общественном транспорте – 5 часов.

Виды общественного транспорта. Правила безопасности на остановках общественного транспорта. Правила безопасности в метро, автобусе, троллейбусе, трамвае, правила перевозки багажа.

Правила оплаты проезда в общественном транспорте.

Поведение в общественном транспорте при возникновении ЧС.

Контрольная работа

Практическое занятие. Учебная поездка в общественном транспорте, ролевые игры (1ч)

4 четверть – 8 часов.

7. Движение пешеходов по улицам и дорогам – 2 часа.

Движение пешеходов по тротуарам улицы и обочине дороги. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов. Особенности движения пешеходов на загородных дорогах.

Переход улицы по наземному и подземному переходу.

8. Природа - 3 часа.

Экстремальные ситуации для человека в природной среде (жара, холод, жажда, отравление).

Способы преодоления этих ситуаций.

Съедобные и несъедобные грибы, плоды, ягоды. Меры предосторожности в обращении с дарами природы.

Безопасное поведение в лесу.

Домашние и дикие животные. Меры безопасности при обращении и уходе за ними. Уход за кошкой и собакой.

9. Водоёмы – 2 часа.

Наше озеро, река, пруд.

Меры безопасности при купании в водоёмах.

Способы спасения и оказания помощи тонущему.

Основные подручные спасательные средства.

Практическое занятие. Ролевые игры, актуализирующие ситуацию спасения на воде (1ч)

**6 класс – 34 часа.**

Безопасность и защита человека в ЧС.

1 четверть – 9 часов.

1. ЧС – что это? – 3 часа.

Производственные аварии, стихийные бедствия и их последствия, возможные в районе расположения школы и месте проживания учащихся.

Страх и паника при ЧС и их преодоление.

Практическое занятие. Тренинг эвакуации из школьного здания при сигнале о возникновении ЧС.

2. Элементы улиц и дорог – 4 часа.

Дорога и её главные составные части: проезжая часть, тротуар, обочина дороги, кювет, пешеходные и велосипедные дорожки.

Дорожная разметка и дорожные знаки.

Перекрёстки и их виды.

Сигналы светофора и регулировщика.

Сигналы транспортных средств.

Переход улиц и дорог.

Одно- и двустороннее движение. Контрольная работа.

3. Скейтборд и роликовые коньки - 2 часа.

Правила пользования.

Места для катания, защитные средства (шлем, наколенники, налокотники, перчатки).

Возможные последствия пользования неисправным оборудованием.

Проверка исправности средств катания.

Практическое занятие.

2 четверть - 7 часов

1. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом – 2 часа.  
Обязанности пассажира.

Приобретение проездных документов: талонов, проездных билетов.

Взаимоотношения с контролёром, кондуктором. Правила перехода улицы при высадке из общественного транспортного средства ( автобуса, троллейбуса, трамвая)

Практическое занятие.

2. Оказание первой помощи 5 часов.

Оказание первой помощи при кровотечениях из носа. Обеззараживающие средства.

Оказание первой помощи при ссадинах и царапинах.

Оказание первой помощи при боли в боку, при попадании соринки в глаз, при ушибе.

Оказание первой помощи при поражении электрическим током, при отравлении угарным газом.

Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.

Практическая работа. Изготовление тампонов.

3 четверть – 9 часов.

1. Водоёмы. Безопасность на воде.

Правила безопасного поведения на воде зимой: определение прочности льда, передвижение по льду в одиночку и группой, пешком на лыжах. Меры по само спасению, если провалился под лёд.

Правила поведения на воде летом. Пользование различными плавательными средствами.

Способы и средства само спасения и оказания помощи утопающему на воде.

Практические работы. Ролевые игры в классе по оказанию, провалившемуся под лёд.

2. Безопасность при общении с животными.

Домашние и дикие животные, одичавшие домашние животные.

Повадки домашних животных, правила поведения с незнакомыми домашними животными, выполнение санитарно – гигиенических требований.

4 четверть – 9 часов.

Безопасность при общении с животными (продолжение) – 2 часа.

Средства первой помощи при укусе и последующие действия пострадавшего.

Признаки заболевания бешенством у собак и кошек. Правила поведения при встрече с дикими животными в лесу. Первая помощь при укусе змеи, пчелы или осы.

Правила поведения при встрече с крупными рогатыми животными.

Практическая работы. Отработка способов оказания ПМП при различных укусах.

### 3. Безопасность в природе – 7 часа.

Ориентирование в лесу по компасу, по звукам, по солнцу, по растениям и муравейнику.

Правила безопасности на природе.

Переправа через ручей или реку.

Разведение костра и приготовление пищи в походе.

Правила противопожарной безопасности при разведении костра.

Меры по борьбе с небольшим возгоранием в лесу.

Приметы приближающегося дождя. Правила поведения на природе во время дождя, грозы.

Правила сбора ягод и грибов в лесу.

Уход за кошкой и собакой.

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<i>Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.</i>						
1.1	Понятие об окружающей среде, ЧС. Сигналы оповещения о возникновении ЧС.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
1.2	Тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении ЧС.	1		1		
1.3	Город как источник опасностей. Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения.	1				
Итого по разделу.		3				
<i>Раздел 2. Современное жилище. Безопасность в доме</i>						
2.1	Опасные ситуации в доме (квартире). Осторожно! Электричество. Пожары в жилище. Средства пожаротушения.	1				

2.2	Отравляющие вещества в доме.	1				
2.3	Зарисовка плана квартиры с обозначением опасных предметов. Правила безопасности в лифте и на лестнице.	1		1		
2.4	Оказание ПМП при небольшом порезе или уколе. Экскурсия по школе с целью обнаружения опасных, при неправильном обращении с ними, предметов. Проверочная работа.	1		1		
Итого по разделу.		7				
<b>Раздел 3. Личная безопасность дома</b>						
3.1	Затопление жилища.	1		1		
3.2	Разрушение зданий.	1				
3.3	Опасности при проникновении в жилище незнакомых людей.	1				
3.4	Правила безопасного поведения при возникновении угрозы личной безопасности на улице, около дома, в лифте, в подъездах.	1				
3.5	Опасные ситуации (незнакомец предложил покататься на машине, незнакомец звонит в дверь и т.д.)	1		1		
Итого по разделу.		5				
<b>Раздел 4. Личная безопасность на улице</b>						
4.1	Опасные ситуации на дорогах.	1				
4.2	Правила безопасного поведения на улице в различных ситуациях: потерял родителей или класс во время экскурсии, игры на улице.	1				

	Практическое занятие. Ситуация «Отстал от родителей»					
4.3	Безопасность в общественном и личном транспорте. Проверочная работа за 2 четверть	1				
Итого по разделу.		3				
<b>Раздел 5. Пожарная безопасность</b>						
5.1	Причины возникновения пожара (в помещении, в транспорте, на природе).	1				
5.2	Меры предупреждения возникновения пожара. Оповещение и эвакуация при пожаре. Правила поведения при пожаре.	1				
5.3	Практическое занятие «Вызов пожарной команды», тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении пожара.	1		1		
5.4	Средства тушения пожара. Опасные газы.	1				
5.5	Опасные газы.	1				
Итого по разделу.		5				
<b>Раздел 6. Безопасность в общественном транспорте и личном транспорте.</b>						
6.1	Виды общественного транспорта.	1				
6.2	Правила поведения на метро. Правила перевозки багажа.	1				
6.3	Правила безопасности в автобусе, троллейбусе, в трамвае, на пригородных поездах. Правила перевозки багажа.	1				
6.4	Правила безопасности на остановках общественного транспорта.	1				
6.5	Правила оплаты проезда в общественном транспорте. Поведение в общественном транспорте	1				

	при возникновении ЧС. Практическое занятие. Учебная поездка в общественном транспорте					
6.6	Проверочная работа за 3 четверть.	1				
Итого по разделу.		6				
<b>Раздел 7. Движение пешеходов по улицам и дорогам</b>						
7.1	Движение пешеходов по тротуарам улицы и обочине дороги. Переход улицы по переходу. Сигналы светофора.	1				
7.2	Переход улицы по наземному и подземному переходу.	1				
7.3	Практическое занятие, игра «Тормози!»	1		1		
Итого по разделу.		3				
<b>Раздел 8. Природа</b>						
8.1	Нарушение экологического равновесия.	1				
8.2	Загрязнение воздуха. Загрязнение воды и влияние на здоровье человека.	1				
8.3	Экстремальные ситуации для человека в природной среде (жара, холод, жажда, отравление). Способы преодоления этих ситуаций. Понятие ПМП, правила оказания ПМП.	1				
8.4	Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. Меры предосторожности в обращении с дарами природы.	1				
8.5	Наше озеро, река, пруд. Меры безопасности при купании в водоёмах. Способы спасения и оказания помощи тонущему. Основные	1				

	подручные спасательные средства.					
8.6	Годовое тестирование.	1				
Итого по разделу		6				
Итого за год		35				

## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в ЧС.</b>						
1.1	ЧС – что это? Сигналы оповещения о возникновении ЧС. Производственные аварии, стихийные бедствия и их последствия, возможные в районе расположения школы и месте проживания учащихся. Страх и паника при ЧС и их преодоление.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
1.2	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1				
1.2	Тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении ЧС.	1		1		
Итого по разделу.		3				
<b>Раздел 2. Элементы улиц и дорог</b>						
2.1	Понятие пешеход. Правила дорожного движения для пешеходов. Личная безопасность на улице.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
2.2	Дорога и её главные составные части: проезжая часть, тротуар, обочина дороги, кювет, пешеходные и велосипедные дорожки. Дорожная разметка и дорожные знаки.	1				
2.3	Перекрёстки и их виды. Сигналы светофора и регулировщика. Сигналы транспортных средств.	1				
2.4	Скейтборд и роликовые коньки - 2 часа. Правила пользования. Места	1		1		

	для катания, защитные средства (шлем, наколенники, налокотники, перчатки). Возможные последствия пользования неисправным оборудованием. Проверка исправности средств катания. Практическое занятие.					
2.5	Оказание ПМП при ушибах, ссадинах. Проверочная работа за 1 четверть.	1				
Итого по разделу.		5				
<b>Раздел 3. Безопасность в общественном транспорте и личном транспорте.</b>						
3.1	Обязанности пассажира. Приобретение проездных документов: талонов, проездных билетов. Взаимоотношения с контролёром, кондуктором. Правила перевоза багажа.	1		1		библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
3.2	Поведение в общественном транспорте при возникновении ЧС. Практическое занятие. Учебная поездка в общественном транспорте	1		1		
3.3	Правила безопасности на остановках общественного транспорта. Правила перехода улицы при высадке из общественного транспортного средства	1		1		
Итого по разделу.		3				
<b>Раздел 4. Оказание первой помощи</b>						
4.1	Оказание первой помощи (ПМП) при кровотечениях из носа. Обеззараживающие средства.	1		1		библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
4.2	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и царапинах.	1		1		
4.3	ПМП при термических и химических ожогах.	1		1		

4.4	Оказание первой помощи при поражении электрическим током	1		1		
4.5	Практическое занятие. ПМП при носовом кровотечении. Проверочная работа за 2 четверть.	1		1		
Итого по разделу.		5				
<b>Раздел 5. Водоёмы. Безопасность на воде.</b>						
5.1	Правила поведения на воде летом. Пользование различными плавательными средствами.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
5.2	Беда на воде.	1				
5.3	Способы и средства само спасения и оказания помощи утопающему на воде. ПМП утопающему.	1		1		
Итого по разделу.		3				
<b>Раздел 6. Безопасность при общении с животными.</b>						
6.1	Домашние и дикие животные, одичавшие домашние животные. Повадки домашних животных, правила поведения с незнакомыми домашними животными, выполнение санитарно–гигиенических требований.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/17f413b38">https://m.edsoo.ru/17f413b38</a>
6.2	Правила поведения при встрече с дикими животными в лесу.	1				
6.3	ПМП при укусе одичавшего животного. Средства первой помощи при укусе и последующие действия пострадавшего. Признаки заболевания бешенством у собак и кошек.	1		1		
6.4	Первая помощь при укусе змеи, пчелы или осы.	1		1		
Итого по разделу.		4				
<b>Раздел 7. Оказание ПМП.</b>						
7.1	Закрытые переломы.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

						17f413b38
7.2	Открытые переломы.	1				
7.3	Способы переноски пострадавших.	1				
7.4	ПМП при разрыве связок и мышц. Проверочная работа за 3 четверть.	1		1		
Итого по разделу.		4				
<b>Раздел 8. Безопасность в природе</b>						
8.1	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1				библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> 17f413b38
8.2	Действия при потере ориентировки. Ориентирование в лесу по компасу, по звукам, по солнцу, по растениям и муравейнику.	1				
8.3	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	1				
8.4	Виды костра.					
8.5	Поиск и приготовление пищи. Правила сбора ягод и грибов в лесу.	1				
8.6	Приметы приближающегося дождя. Правила поведения на природе во время дождя, грозы. Сигналы бедствия.	1				
8.7	Техника вязания веревочных узлов (практическое занятие). Проверочная работа за год.	1		1		
Итого по разделу.		7				
Итого за год.		34				

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

<http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»

<http://www.school-obz.org> Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.

<http://theobg.by.ru/index.htm> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.

<http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности