

УДК 372.861.4
ББК 74.266.8
М31

Маслов, А. Г.

М31 Методическое пособие к учебнику А. Г. Маслова, В. В. Маркова, В. Н. Латчука, М. И. Кузнецова «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» / А. Г. Маслов, С. К. Миронов, В. Н. Смагин. — 2-е изд., стереотип. — М. : Дрофа, 2016. — 126, [2] с.

ISBN 978-5-358-17225-8

Методическое пособие является частью учебно-методического комплекса по основам безопасности жизнедеятельности, созданного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В пособие включены содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс», примерное тематическое планирование, структура и содержание учебника, методические рекомендации к урокам.

УДК 372.861.4
ББК 74.266.8

Учебное издание

**Маслов Анатолий Григорьевич
Миронов Сергей Константинович
Смагин Валерий Николаевич**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
к учебнику А. Г. Маслова, В. В. Маркова,
В. Н. Латчука, М. И. Кузнецова
«Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс»**

Зав. редакцией *С. В. Курчина*. Ответственный редактор
С. К. Миронов. Художественный редактор *М. В. Мандрыкина*
Художественное оформление *М. В. Мандрыкина*. Технический
редактор *И. В. Грибкова*. Компьютерная верстка *С. Н. Терентьева*
Корректор *Е. С. Осташкова*

Подписано к печати 29.04.16. Формат 84 × 108 ¹/₃₂.
Бумага типографская. Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 700 экз. Заказ №

16+

ООО «ДРОФА», 127254, Москва, Огородный проезд, д. 5, стр. 2.
Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги
просим направлять в редакцию общего образования издательства «Дрофа»:
127254, Москва, а/я 19. Тел.: (495) 795-05-41. E-mail: chief@drofa.ru

По вопросам приобретения продукции издательства «Дрофа»
обращаться по адресу: 127254, Москва, Огородный проезд, д. 5, стр. 2.
Тел.: (495) 795-05-50, 795-05-51. Факс: (495) 795-05-52.

Сайт ООО «ДРОФА»: www.drofa.ru
Электронная почта: sales@drofa.ru
Тел.: 8-800-200-05-50 (звонок по России бесплатный)

ISBN 978-5-358-17225-8

© ООО «ДРОФА», 2014

ВВЕДЕНИЕ

Методическое пособие разработано в помощь учителям, работающим по учебно-методическим комплексам издательства «Дрофа». В учебно-методический комплекс для 6 класса, кроме данного пособия, входят учебник, электронное приложение к учебнику, рабочая тетрадь ученика, тетрадь для оценки качества знаний.

В пособии представлены структура и содержание учебника, содержание предмета в 6 классе, примерное тематическое планирование изучения курса, методические рекомендации к урокам, дополнительная информация к некоторым темам курса.

Методическое пособие поможет учителю грамотно и быстро спланировать изучение учебного материала, методически правильно организовать и провести каждый урок.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Экстремальные ситуации в природных условиях

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

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

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

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситу-

ации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы борьбы со страхом. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

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

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

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

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

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентиро-

вание по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

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

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

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

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

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

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

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

Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме

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

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

Безопасность в чрезвычайных ситуациях

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

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

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

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

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

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

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

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

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

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

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

Основы здорового образа жизни

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

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

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

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

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч) Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)		
<p>Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях, 1 ч</p>	<p>Понятие о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Смена климатогеографических условий. Резкое изменение природных условий. Заболевания или повреждения организма, требующие оказания экстренной помощи. Понятие о вынужденном автономном существовании (потеря ориентировки на местности, потеря группы, авария транспортных средств)</p>	<p>Получают представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах</p>
<p>Факторы и стрессоры выживания в природных условиях, 1 ч</p>	<p>Понятие о факторах выживания в природных условиях (личностные, природные, материальные, постприродные) и их характеристика. Стрессоры выживания в природных условиях (страх, одиночество, уныние, голод, холод, жара, жажда, физическая боль, переутомление) и их влияние на организм человека. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление стрессового состояния</p>	<p>Получают представление о факторах и стрессорах выживания. Учатся преодолевать стрессоры выживания</p>

<p>Психологические основы выживания в природных условиях, 2 ч</p>	<p>Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Понятие о психических познавательных процессах (внимание, ощущение и восприятие, память и мышление, воображение), их характеристика. Управление психическими познавательными процессами в экстремальных ситуациях. Психологическая установка на выживание в условиях природной среды и ее элементы</p>	<p>Получают представление о психических познавательных процессах. Учатся управлять психическими познавательными процессами в экстремальных условиях и вырабатывать у себя психологическую установку на выживание</p>
<p>Страх — главный психологический враг, 1 ч</p>	<p>Понятие о страхе и паническом поведении, их характеристика. Основные причины страха. Развитие черт характера, позволяющих преодолевать страх и выживать в сложных условиях. Роль волевых качеств человека в преодолении страха. Рекомендации по формированию волевых качеств</p>	<p>Получают представление о страхе и паническом поведении. Приобретают навыки по формированию волевых качеств, необходимых для преодоления страха</p>
<p>Подготовка к походу и поведение в природных условиях, 1 ч</p>	<p>Подготовка к походу (путешествию) — важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности. Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение местности. Разработка маршрута. Приобретение продуктов питания. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Правила безопасного поведения в природных условиях</p>	<p>Приобретают навыки, связанные с подготовкой к походу. Учатся правильно выполнять правила безопасности в природных условиях</p>

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности, 1 ч	Требования к одежде и обуви. Выбор и подготовка одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви. Особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время	Учатся подбирать одежду и обувь для похода и правильно ухаживать за ними в походных условиях
Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях, 1 ч	Правила поведения в экстремальных ситуациях в условиях природной среды. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе. Варианты выбора решения. Правила оборудования аварийного лагеря и действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия	Изучают правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде
Действия при потере ориентировки, 1 ч	Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. Правила определения направления выхода. Определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время	Учатся правильно действовать при потере ориентировки и отставании от группы

<p>Способы ориентирования и определения направления движения, 2 ч</p>	<p>Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени от палки, с помощью часов, по Полярной звезде. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам и приметам. Движение по азимуту. Коррекция курса движения замыкающим. Правила передвижения по выбранным ориентирам</p>	<p>Учатся определять стороны света различными способами и двигаться по азимуту</p>
<p>Техника движения в природных условиях, 1 ч</p>	<p>Техника передвижения в лесной местности. Техника передвижения в горной местности. Правила и техника переправы через водоемы и преодоления болот. Особенности передвижения в лесу зимой без лыж. Правила безопасного передвижения по руслу замерзших рек</p>	<p>Знакомятся с техникой передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоления болот</p>
<p>Сооружение временного жилища, добывание и использование огня, 1 ч</p>	<p>Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время (шалаш, навес и др.). Виды и способы сооружения временных жилищ в горах. Виды и способы сооружения временных жилищ зимой (снежный домик из палок, траншея в снегу, снежная пещера и др.). Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования. Способы сохранения огня</p>	<p>Получают представление о видах временных жилищ и способах их возведения. Учатся выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила пожарной безопасности</p>

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Обеспечение питанием и водой, 1 ч	Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования	Получают представление и навыки добывания воды и пищи в условиях автономного существования
Поиск и приготовление пищи, 1 ч	Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Охота и рыбалка. Изготовление средств для рыбалки из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных	Приобретают знания и получают навыки приготовления пищи в полевых условиях