

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Лукояновский муниципальный район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ульяновская средняя школа**

Рассмотрено На заседании ШМО Протокол №1 от 31.08.2023	Согласовано Заместитель директора по УР _____ С.П.Голованова 31.08.2023	Утверждено Директор _____ Е.В.Маркина Приказ № 91/1-ОД от 31.08.2023
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет

Основы безопасности жизнедеятельности

5 класс

Составитель: Чернов Роман Николаевич
Преподаватель организатор ОБЖ

с. Ульяново

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса разработана на основе рабочей программы Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 класс, Вентана-Граф, 2017.

УМК – ОБЖ:5-6 класс: методическое пособие. Н.Ф. Виноградова -М.: Вентана-Граф, 2017.

Учебник: Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин ОБЖ. 5-7 класс. М.: Вентана-Граф.2021.

Назначение программы:

Изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

Основные **цели** изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.
4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ОБЖ

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «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.

Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

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.

Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

Закаливание как условие сохранения здоровья. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Школьная жизнь

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта.

Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении 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. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

Проектная деятельность

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Практическая часть		
		Контрольное тестирование	Экскурсии	Практические
Введение	1			
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	22			6
Школьная жизнь. Выбор пути: безопасная дорога в школу	11			6
Итого	34			12

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				Планируемая	Фактическая
1	1	Вводный урок. Почему нужно изучать предмет "ОБЖ".	1		
2	2	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя.	1		
3	3	Что такое здоровый образ жизни.	1		
4	4	Организм человека и его безопасность.	1		
5	5	За что "отвечают" системы органов.	1		
6	6	Укрепляем нервную систему.	1		
7	7	Тренируем сердце. Практическая работа № 1 по теме: Измеряем пульс.	1		
8	8	Развиваем дыхательную систему. Практическая работа № 2.	1		
9	9	Питаемся правильно. Практическая работа № 3 по теме: Анализируем режим питания".	1		
10	10	Практическая работа № 4 по теме: Определить степень загрязнения воды".	1		
11	11	Здоровье органов чувств. Практическая работа № 5 по теме "гимнастика для глаз".	1		
12	12	Проектная деятельность Интересное о здоровье.	1		
13	13	Что влияет на здоровье.	1		
14	14	Чистота залог здоровья.	1		
15	15	Движение - это жизнь.	1		
16	16	Поговорим о закаливании.	1		
17	17	Компьютер и здоровье.	1		
18	18	Практическая работа № 6 по теме" Правила безопасного пользования компьютером".	1		

19	19	Повторение и обобщение пройденного материала.	1		
20	20	Наводим в доме чистоту.	1		
21	21	Дела домашние: техника безопасности.	1		
22	22	Безопасное электричество. Безопасный газ.	1		
23	23	Безопасная дорога в школу Практическая работа № 7 по теме: Безопасный маршрут движения до школы".	1		
24	24	Пешеходы и пассажиры - участники дорожного движения.	1		
25	25	Правила безопасности пешеходов. Практическая работа №8 «Оценка дорожной ситуации».	1		
26	26	Дорожное движение в населенном пункте Практическая работа № 9 по теме: «Правила дорожного движения РФ».	1		
27	27	Дорожные правила для пешеходов Практическая работа № 10 «Обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками».	1		
28	28	Правила поведения в школе.	1		
29	29	Поведение которое приводит к беде. Практическая работа № 11 по теме: «Наши эмоции».	1		
30	30	Заболевший в школе.	1		
31	31	Если в школе пожар.	1		
32	32	Практическое занятие № 12 по теме: « Правила поведения при пожаре».	1		
33	33	Первая помощь при отравлении угарным газом.	1		
34	34	Зачёт.	1		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Лукояновский муниципальный район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ульяновская средняя школа

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
На заседании ШМО Протокол №1 от 31.08.2023	Заместитель директора по УР _____ С.П.Голованова 31.08.2023	Директор _____ Е.В.Маркина Приказ № 91/1-ОД от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет

Основы безопасности жизнедеятельности

6 класс

Составитель: Чернов Роман Николаевич
Преподаватель организатор ОБЖ

с. Ульяново

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6 класса разработана на основе рабочей программы Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—9 класс, Вентана-Граф, 2017.

Рабочая программа полностью соответствует содержанию и структуре учебника и методических рекомендаций, реализующих указанную авторскую программу. УМК отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа курса по выбору «основы безопасности жизнедеятельности» для 6 класса предполагает изучение ОБЖ на базовом уровне в 6 классе из расчета 1 час в неделю (34 часа за год) При реализации рабочей программы используются учебники: Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 класс. Учебник для общеобразовательных организаций - М.: Вентана-Граф, 2020.

Назначение программы:

Изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе направлено на достижение следующих целей:

Основные цели изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.
4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ОБЖ

Личностные результаты:

освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;

сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;

эмоционально отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;

наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;

устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия).

Познавательные:

использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;

сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);

сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествными.

Регулятивные:

планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;

составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты.

Учащиеся научатся:

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

раскрывать особенности семьи как социального института;

характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;

выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;

анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;

различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные);

приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;

предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;

проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;

организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;

проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;

ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

Получит возможность научиться:

безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;

анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;

предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;

характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;

классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;

использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;

творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

1. Содержание учебного курса

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6 класса содержит следующие разделы.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на

незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды.

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

- ✓ «Органы чувств человека»,
- ✓ «Курить — здоровью вредить»,
- ✓ «Экскурсия в природу».

В разделе «На игровой площадке» излагаются правила поведения на игровой площадке. Обсуждается проблема выбора досуговых занятий в зависимости от погоды (времени года, температуры воздуха, ветра, осадков) и индивидуальными интересами детей.

Изучая раздел «На природе», школьники знакомятся с опасными ситуациями, которые могут возникнуть во время прогулок в лес, к водоёму, при встрече с животными и др.

В разделе «Туристический поход: радость без неприятностей» изучаются правила организации и проведения походов, которые обеспечивают безопасность для здоровья и жизни туристов. Излагаются требования, предъявляемые к снаряжению юного путешественника и уходу за ним в походе,

В разделе «Когда человек сам себе враг» раскрываются проблемы, возникающие у человека, имеющего вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков. Особое внимание уделяется проблеме возникновения острого чувства опасности перед их пагубными последствиями для здоровья человека.

В каждом разделе учебника, кроме основного содержания, есть рубрики: «Знаешь ли ты себя», «Медицинская страничка», «Практическая работа», «Для любознательных». Их содержание позволяет организовать разнообразную самостоятельную познавательную деятельность учащихся.

Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Введение	1
На игровой площадке	7
На природе	16
Туристический поход: радость без неприятностей	7
Когда человек сам себе враг	3
Общее количество часов	34

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение.	Необходимость изучения предмета ОБЖ. Символическое изображение правил ОБЖ		
2	Подготовка к прогулке. Тест – входной контроль.	Что такое подготовка к прогулке. Проект «Спецодежда»		
3	Качели и безопасность. Аттракционы.	Правила безопасного поведения на качелях и у качелей. Понятие «аттракцион».		
4	Правила езды на велосипеде.	Правила безопасного поведения При езде на велосипеде.		
5	Закрытые травмы	Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, переломов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов)		
6	Учимся оказывать помощь. Практическая работа «Первая помощь при травмах».	Оказание первой помощи при закрытых травмах: ушибах, переломах, растяжениях. Понятие о сдавлении.		
7	Собака - не всегда друг. Практическая работа № 2 «Как понять настроение и намерения собаки?» Первая помощь при укусе собаки.	Собака - друг человека. Породы собак. Собаки домашние и бродячие. Инстинкт. Что такое страх и агрессия. Как определить настроение собаки. Первая помощь при укусе собаки.		
8	Риск оправданный и неоправданный.	Что такое смелость, героизм. Зачем человеку разум? Что такое безрассудство. Стоит ли бездумно рисковать? Анализ конкретных жизненных ситуаций.		
9	Что такое ориентир? Практическая работа № 3 «Учимся выбирать ориентиры».			

10	Ориентирование по компасу. Практическая работа № 4 «Овладение навыками работы с компасом» .	Основы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами		
11	Определение азимутов на топографической карте и на местности.	Измерение азимутов по карте. Измерение азимутов на местности (в помещении класса или на пришкольном участке)		
12	Ориентирование без компаса. Практическая работа № 5 «Определение стороны света по солнцу и часам».	Нахождение на карте заданного местоположения и расчет маршрута движения в заданный пункт		
13	Измерение расстояний на местности. Практическая работа № 6 «Учимся измерять расстояние шагами».	Длина шага взрослого человека, подростка, ребенка. Измерение длины своего шага. Измерение расстояния между двумя точками с помощью знаний о длине шагов.		
14	Если вы заблудились в лесу.			
15	Факторы выживания в природных условиях. Преодоление страха. Общий план действий.	Причины, влияющие на поведение человека - факторы выживания. 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. Способы побороть страх.		
16	Природа полна неожиданностей.	Правила поведения на экскурсии, прогулке. Опасности на природе.		
17	Общие правила поведения во время прогулок на природе.	Места обитания диких животных. Правила поведения при встрече с дикими животными.		
18	Первая помощь при укусах насекомых.	Признаки укуса насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых.		
19	Первая помощь при укусе змеи.	Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи		

		пострадавшему, укушенному змеей.		
20	Как уберечься от клещей. Первая помощь при укусах клещей.	Клещевой энцефалит. Признаки укуса клещом. Оказание первой помощи при укусе клещами. Как уберечься от энцефалита.		
21	Вода таит опасность. Выбор места для купания.	Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время.		
22	Чтобы забава не обернулась бедой.	Опасные ситуации на водоеме в лодке. Помощь тонущему.		
23	Первая помощь при судороге, солнечном ударе.	Правила безопасного поведения при судороге; на солнце.		
24	Безопасность на водоемах зимой.	Правила безопасного поведения на водоемах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов. Действия человека, провалившегося под лед.		
25	Подготовка к походу. Подбираем снаряжение.	Обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута.		
26	Рюкзак - это серьезно.	Подбор снаряжения. Формирование содержания рюкзака. Правила упаковки содержимого в рюкзак		
27	Об одежде и обуви для туризма.	Выбор и подготовка обуви. Требования к обуви и правила ее подбора. Тесная, жесткая или очень просторная обувь. Обувь для различных дорог, горной местности и на период дождей. Правила пользования обувью. Выбор, подготовка и пользование одеждой. Особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время. Первая помощь при потертостях.		
28	Походная аптечка.	Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и Другими средствами оказания помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного		

		автономного существования		
29	Режим дня в многодневном туристском походе.	Режим дня в походе.		
30	Походная еда.	Обеспечение питанием штатно и из резервов природы. Обеспечение водой. Использование воды из водоемов. Способы очистки и обеззараживания воды. Способы добывания воды. Правила использования съедобных растений в пищу. Охота и рыбалка. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных.		
31	Первая помощь при ожогах.	Оказание первой помощи при ожогах.		
32	Когда человек сам себе враг. Алкоголь наносит удары по организму.	Алкоголь как ксенобиотик. Действие алкоголя на организм человека. Последствия употребления алкоголя и злоупотребления алкоголем.		
33	Курение убивает.	История появления никотина в жизни россиян. Действие никотина и смол на организм человека		
34	Проектная деятельность: Вред курения. Зачёт.	Презентация на тему: «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?»		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Лукояновский муниципальный район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ульяновская средняя школа

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
На заседании ШМО Протокол №1 от 31.08.2023	Заместитель директора по УР _____С.П.Голованова 31.08.2023	Директор _____Е.В.Маркина Приказ № 91/1-ОД от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет

Основы безопасности жизнедеятельности

7 класс

Составитель: Чернов Роман Николаевич
Преподаватель организатор ОБЖ

с. Ульяново

Пояснительная записка

При разработке и реализации рабочей программы курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 классов используются программы и учебники:

1. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая программа для 5-9 классов - М.:Вентана-Граф

2. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций - М.:Вентана-Граф, 2021.

Назначение программы:

Изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе направлено на достижение следующих целей:

Основные цели изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.
4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

1. Планируемые результаты

В результате реализации рабочей программы курса по выбору «Основы безопасности жизнедеятельности» создаются условия для достижения всеми учащимися 7 класса **предметных результатов** на базовом уровне (**«ученики научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне (**«ученики получат возможность научиться»**), чему способствует изучение разделов учебника «Расширение кругозора» и выполнение проектных работ.

Ученики научатся:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций во время чрезвычайных ситуаций;
- основным формулам безопасности жизнедеятельности, правилам здорового образа жизни;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в бытовых условиях;
- конструировать понятия: природных и техногенных катастроф, безопасной жизнедеятельности;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья, пользоваться правилами здорового питания в повседневной жизни;
- выявлять психологические особенности подросткового и юношеского возраста;

- делать объективную оценку своего физического развития;
- закаливать организм;
- анализировать состояние своего здоровья;
- составлять меню правильного питания подростка;
- анализировать «пищевую пирамиду»;
- проверять уровень своего психо-эмоционального состояния;
- развивать рефлексивные качества;
- планировать организацию антистрессовой жизни и деятельности подростка;
- расширить знания о правилах бесконфликтной коммуникации;
- адекватно относиться к проблеме фанатов и поклонников;
- оценивать успешность учения как социально значимой деятельности;
- уважительно относиться к разным мнениям, культуре делового общения;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- оценивать план эвакуации школы при возникновении пожара;
- обсуждать план действий при заливе помещений;
- применять правила осторожного обращения с электричеством;
- составлять памятку, оберегающую от неприятностей при встрече с опасными незнакомцами;
- предвидеть опасности в незнакомой природной и социальной среде;

ученики получают возможность научиться:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в различных жизненных ситуациях;
- составлять меню ученика 7 класса на день;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов на состояние своего здоровья;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных.
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.
- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;
- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.
- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.
- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

2. Содержание учебного курса

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. *Расширение кругозора.* Физическое воспитание в Спарте

Здоровый образ жизни. Что это? Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-маугли

Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски подросткового возраста

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией

Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны.

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

Проектная деятельность: «Правильное питание», «Психическое и социальное здоровье человека» «Репродуктивное здоровье подростков», «Опасности в повседневной жизни»

3. Тематическое планирование

№ темы	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во часов
1	Введение. «Основы безопасности жизнедеятельности». Это нужно знать	2
2	Здоровый образ жизни. Что это?	2
3	Физическое здоровье человека	4
4	Психическое здоровье человека	2
5	Социальное здоровье человека	2
6	Репродуктивное здоровье подростка и его охрана	3
7	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	19
Итого		34

Календарно - тематическое планирование

№	Дата	Тема урока	Примечание
1. Введение. «Основы безопасности жизнедеятельности». Это нужно знать. - 2 часа			
1		Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	
2		Окружающая среда и безопасность.	
2. «Здоровый образ жизни. Что это?» - 2 часа			
3		Зависит ли здоровье от образа жизни?	
4		Что такое здоровье человека?	
3. «Физическое здоровье человека»- 4 часа			
5		Физическое здоровье человека.	
6		Физическая культура и здоровье.	
7		Взаимосвязь питания человека и его здоровья.	
8		Разработка проекта «Правильное питание».	
		Защита проекта «Правильное питание».	
4. «Психическое здоровье человека» - 2 часа			
9		Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья.	
10		Человек в мире звуков, общение с компьютером и информационная безопасность.	
5. «Социальное здоровье человека»- 2 часа			
11		Социальное здоровье человека и его показатели.	
		Влияние ложных привязанностей и вредных привычек	

12		на социальное здоровье человека.	
6. «Репродуктивное здоровье подростка и его охрана» - 3 часа			
13		Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	
14		Риски старшего подросткового возраста	
15		Защита мини-проектов по темам «Психическое и социальное здоровье человека» и «Репродуктивное здоровье подростков».	
7. «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни»-19 часов			
16		Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Пожар.	
17		Средства пожаротушения. Использование огнетушителя.	
18		Как вести себя при пожаре. Ожоги.	
19		Пожарная безопасность при проведении праздников.	
20		Чрезвычайные ситуации в быту. Отравление.	
21		Безопасность использования бытовой химии.	
22		Первая помощь при отравлении угарным газом, бытовой химией, ядохимикатами, уксусной кислотой.	
23		Залив жилища.	
24		Опасное электричество.	
25		Разумная предосторожность: место для отдыха.	
26		Разумная предосторожность: поведение на улице, в подъезде.	
27		Разумная предосторожность: общение с незнакомыми людьми.	
28		Разумная предосторожность: подручные предметы самообороны.	
29		Опасные объекты игр: карьер, котлован, стройка.	
30		Правила поведения при обнаружении неразорвавшихся боеприпасов.	
31		Экстремальные виды спорта и игры.	
32		Первая помощь при переломах. Способы транспортировки пострадавших.	
33		Разработка проекта «Опасности в повседневной жизни».	
34		Защита проекта «Опасности в повседневной жизни». Зачет.	

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям: <https://www.mchs.gov.ru/>

Госавтоинспекция: <https://гибдд.рф/>

Основы безопасности жизнедеятельности: <http://обж.рф/>

Онлайн задания <https://learningapps.org>