

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 5-7 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа учебного курса «ОБЗР. Подготовка обучающихся к безопасной жизнедеятельности» 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.

Содержание учебного курса «ОБЗР. Подготовка обучающихся к безопасной жизнедеятельности» структурно представлено модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения курса на уровне основного общего образования. Программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность ^ по возможности её избегать ^ при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; объекты и учреждения культуры и пр.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЗР. ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Целью изучения учебного курса « ОБЗР. Подготовка обучающихся к безопасной жизнедеятельности» на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Настоящая программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга - защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЗР, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать,

планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает

сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия): давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны обеспечивать:

По учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»:

1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;

2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;

5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга - защите Отечества;

6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;

7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;

11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Распределение предметных результатов, формируемых в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, по учебным модулям:

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Модуль № 1 «**Введение**»;

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

модуль № 2 «**Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**»;

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила

уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

модуль № 3 «Школьная жизнь»;

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом.

модуль № 4 «Практические работы»

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе

6 класс

Модуль №1 «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-лебянках. 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.

Модуль №2 «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.

Модуль №3 «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.

Модуль №4 «Когда человек сам себе враг» При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

7 класс

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЗР.

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 старшего 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.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
		Всего	контрольные работы	практические работы		
1	Введение.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	<i>Взаимосвязь предмета с жизнью</i>
2	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	Приобщать детей к здоровому образу жизни
3	Школьная жизнь	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	Определение основных особенностей социальной среды города своего проживания. Анализированные возможные опасные и чрезвычайные ситуации в регионе своего проживания.
4	Практические работы	7			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
Итого		34				

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
		Все го	конт роль ные рабо ты	прак тиче ские рабо ты		
1	Модуль «Правила поведения на игровой площадке»	7			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	сформировать навыки учебного труда: понимание задания, продумывание хода его выполнения, подготовка к активной работе, соблюдение рационального режима труда
2	Модуль «Правила поведения на природе»	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	формировать у учащихся умение выделять главное, существенное в изучаемом материале, сравнивать, обобщать изучаемые факты, логически излагать свои мысли
3	Модуль «Туристический поход: радость без неприятностей»	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	сформировать следующие общеучебные навыки и умения (например, навыки планирования ответа, навыки самоконтроля и др.)
4	Модуль «Когда человек сам себе враг»	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	подвести учащихся к пониманию сущности изучаемого материала
Итого:		34				

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
		Все го	кон троль ны е раб от ы	прак тиче ские рабо ты		
1	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	обеспечить усвоение основных понятий, законов и теорий, научных фактов по безопасности жизнедеятельности
2	Здоровый образ жизни. Что это?	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506	формировать у учащихся умение выделять главное, существенное в изучаемом материале, сравнивать, обобщать изучаемые факты, логически излагать свои мысли (например, предусмотреть с этой целью в ходе занятия дополнительные контрольные вопросы, сравнение понятий)
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	14				сформировать умения и навыки учебно-познавательного характера: сознательное и активное слушание объяснений преподавателя, наблюдение изучаемых предметов и процессов, установление существенных признаков и черт наблюдаемых предметов и явлений, связей и отношений между ними, запись результатов наблюдений.
Итого:		34				

**Календарно- тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата фактически	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	контрольные работы	практические работы			
1	Введение. Почему нужно изучать ОБЗР.	1				03.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
2	За что «отвечают» системы органов	1				10.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
3	Почему нужно знать свой организм. Как укрепляют нервную систему	1				17.09.24.	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
4	Почему нужно знать свой организм. Как укрепляют нервную систему	1				24.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
5	Как тренировать сердце. Практическая работа №1: «Учимся измерять пульс» Упражняем дыхательную систему. Практическая работа №2: «Упражняем дыхательную систему»	1		1		01.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
6	Как тренировать сердце. Практическая работа №1: «Учимся измерять пульс» Упражняем дыхательную систему. Практическая работа №2: «Упражняем дыхательную систему»	1		1		08.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
7	Питаемся правильно. Практическая работа №3: «Проверка степени загрязнения воды». Здоровье органов чувств	1		1		15.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
8	Питаемся правильно. Практическая работа №3: «Проверка степени загрязнения воды». Здоровье органов чувств	1		1		22.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
9	Сохраняем зрение. Практическая работа №5: «Тренировка глаз». Слух человека и животных	1		1		05.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4

10	Сохраняем зрение. Практическая работа №5: «Тренировка глаз». Слух человека и животных	1		1		12.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
11	Здоровый образ жизни. Чистота - залог здоровья	1				19.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
12	Здоровый образ жизни. Чистота - залог здоровья	1				26.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
13	Заболевания, вызванные отсутствие гигиены. Движение - это жизнь. Практическая работа №6: «Комплекс упражнений и	1		1		3.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
14	Заболевания, вызванные отсутствие гигиены. Движение - это жизнь. Практическая работа №6: «Комплекс упражнений и	1		1		10.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
15	Заболевания, вызванные отсутствие гигиены. Движение - это жизнь. Практическая работа №6: «Комплекс упражнений и	1		1		17.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
16	Закаливание. Практическая работа №7: «Составление программы закаливания». Подросток и компьютер.	1		1		24.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
17	Закаливание. Практическая работа №7: «Составление программы закаливания». Подросток и компьютер.	1		1		14.01.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
18	Закаливание. Практическая работа №7: «Составление программы закаливания». Подросток и компьютер. «Правила работы с компьютером» Практическая работа №8:	1		2		21.01.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
19	Повторение и обобщение по теме: «Здоровый образ жизни»	1				28.01.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
20	Повторение и обобщение по теме: «Здоровый образ жизни»	1				04.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
21	Чистота в доме - залог здоровья. Мой безопасный дом	1				11.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4

22	Чистота в доме - залог здоровья. Мой безопасный дом	1				18.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
23	Техника безопасности в доме	1				25.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
24	Техника безопасности в доме	1				04.03.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
25	Дорога в школу и обратно. Практическая работа №9 «Безопасный маршрут школы». Пешеходы и пассажиры -	1		1		11.03.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
26	Дорога в школу и обратно. Практическая работа №9 «Безопасный маршрут школы». Пешеходы и пассажиры -	1		1		18.03.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
27	Пешеходы и пассажиры - участники дорожного движения. Безопасная дорога	1				01.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
28	Пешеходы и пассажиры - участники дорожного движения. Безопасная дорога	1				08.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
29	Безопасная дорога	1				15.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
30	Безопасная дорога	1				22.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
31	Тематическая диагностика по теме «Безопасная дорога». Школьник как пассажир	1				29.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
32	Тематическая диагностика по теме «Безопасная дорога». Школьник как пассажир	1				06.05.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
33	Общие правила школьной жизни. Правила поведения в школе	1				13.05.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4
34	Общие правила школьной жизни. Правила поведения в школе	1				20.05.25	Библиотека ЦОК https://m.edso.ru/f5eac5d4

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата фактически	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	контр ольн ые работ ы	практ ическ ие работ ы			
1	Подготовка к прогулке	1				04.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
2	Как вести себя на игровой площадке	1				14.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
3	Ты катаешься на велосипеде. Правила езды на велосипеде для подростков	1				18.09.24.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
4	Зимние игры. ПМП	1		1		25.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
5	Зимние игры. ПМП	1		1		02.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
6	Собака не всегда друг	1				09.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
7	Собака не всегда друг	1				16.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
8	Стоит ли бездумно рисковать	1				23.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
9	Что такое ориентир. Ориентирование по компасу	1		1		06.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
10	Что такое ориентир. Ориентирование по компасу	1		1		13.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
11	Ориентирование без компаса	1				20.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4

12	Измерение расстояний на местности	1				27.11.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
13	Если заблудился в лесу	1				04.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
14	Общие правила поведения во время прогулок на природе	1				11.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
15	Как уберечься от клещей	1				18.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
16	Помощь при укусах	1		1		25.12.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
17	Помощь при укусах	1				15.01.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
18	Помощь при укусах	1				22.01.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
19	Вода таит опасность	1				29.01.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
20	Выбор места для купания	1				05.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
21	ПМП при судорогах. Солнечный удар	1		1		12.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
22	ПМП при судорогах. Солнечный удар	1		1		19.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4
23	Вводный урок. Перед походом	1				26.02.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru / f5eac5d4

24	Подбираем снаряжение	1				05.03.25	Библиотека ЦОК 1 https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
25	Подбираем снаряжение	1				12.03.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
26	Об одежде и обуви для туризма	1				19.03.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
27	Об одежде и обуви для туризма	1				02.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
28	Походная аптечка	1				09.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
29	Походная аптечка	1				16.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
30	Походная еда	1				23.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
31	ПМП в походе	1		1		30.04.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
32	Алкоголь наносит удары по организму	1				07.05.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
33	Алкоголь наносит удары по организму	1				14.05.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
34	Курение убивает	1				21.05.25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата фактически	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	практические работы			
1	Расширение кругозора. Окружающая среда и безопасность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
2	Зависит ли здоровье от образа жизни? Ваш образ жизни - каков он?	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
3	Что такое здоровье человека. Расширение кругозора	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
4	Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
5	Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
6	Служба в рядах Вооруженных сил и физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
7	О закаливании и гигиене. Закаливание - способ тренировки организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
8	О правилах закаливания. Закаливание водой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
9	Правильное питание. О жирах, белках и углеводах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
10	Правильное питание. О жирах, белках и углеводах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
11	Питаемся правильно. Проблемы экологии питания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
12	Изучаем этику	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
13	Поговорим о диете	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
14	Психическое здоровье человека	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
15	Человек и мир звуков: влияние городской	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	

	экологии на здоровье					5eac5d4
16	Общение с компьютером	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
17	Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека?	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
18	Общение - ценность. Учение - социально важная деятельность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
19	Фанаты и поклонники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
20	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Особенности развития девочек и мальчиков (девушек и юношей)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
21	Риски старшего подросткового возраста	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
22	Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
23	Как вести себя при пожаре. Если случился пожар	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
24	Средства пожаротушения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
25	Средства пожаротушения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
26	Чрезвычайные ситуации в быту. Если произошло отравление	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
27	Чрезвычайные ситуации в быту. Если произошло отравление	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
28	Чрезвычайные ситуации в быту. Опасное электричество	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
29	ПМП при чрезвычайных ситуациях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
30	Разумная предосторожность. Как выбрать место для отдыха	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
31	Разумная предосторожность. Как вести себя на улице	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
32	Разумная	1				Библиотека ЦОК

	предосторожность. О мерах предосторожности в лифте и на лестнице. Если нападение произошло						https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
33	Разумная предосторожность. О мерах предосторожности в лифте и на лестнице. Если нападение произошло	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
34	Опасные игры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотек ЦОК