

Приложение 2 к ООП ООО
Рабочие программы учебных курсов
части учебного плана, формируемой участниками
образовательных отношений
ООП ООО

Утверждена в составе ООП
ООО приказом директора
МБОУ Светлянской СОШ
от 31.08.2022 № 22/7 од
Протокол педсовета
от 30.08.2022 № 10

Рабочая программа
Курса по выбору за уровень основного общего образования
«Безопасность жизнедеятельности»
5-7класс (срок реализации – 3 года, 102 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса по выбору «Безопасность жизнедеятельности» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Светлянской СОШ с учетом рабочей программы воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Курс «Безопасность жизнедеятельности» предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Программное содержание курса представлено по линейно-концентрическому принципу, то есть развёртывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические занятия и осуществляется проектная деятельность.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ПО ВЫБОРУ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.

Задачи:

- сформировать у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- развивать способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формировать у учащихся антиэкстремистское и антитеррористическое поведение, отрицательное отношение к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала занятий курса по выбору «Безопасность жизнедеятельности» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения,

проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Место курса в учебном плане.

Курс «Безопасность жизнедеятельности» изучается с 5 по 7 классы. Учебный план отводит для изучения данного курса по 34 часа в каждом классе

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО ВЫБОРУ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

5 класс

Введение

Почему нужно изучать курс «Безопасность жизнедеятельности».

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.

Мой безопасный дом

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.

Содержание курса по выбору «Безопасность жизнедеятельности». 6 класс

Введение

Почему нужно изучать курс «Безопасность жизнедеятельности».

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 и при ожогах.

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.

Безопасность в обществе

Конфликты. Возникающие в социуме. Чрезвычайные ситуации социального характера. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан РФ.

Содержание курса по выбору «Безопасность жизнедеятельности». 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 ОБЖ.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Регулятивные УУД:

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

Познавательные УУД:

-Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причины и следствия простых явлений.

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Подготовка кратких сообщений с использованием естественно- научной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);
- Использование дополнительных источников информации.
- Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей;

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
- оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества;
- самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу;
- корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе с отрудничества;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

5 класс

«Введение»

- формирование понимания значения изучения данного курса.
- **«Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя»**
- формирование убеждения в необходимости безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование понятий «психическое» и «социальное здоровье»;
- **«Мой безопасный дом»**
- знание и умение применять правила безопасного поведения в своём доме;
- знание основных правил «Чистого дома»;

6 класс

«Введение»

Понимать, почему нужно изучать курс «Безопасность жизнедеятельности».

«Школьная жизнь».

- Понимать необходимость выбора безопасного пути в школу.
- Знать и соблюдать правила поведения на дорогах и улицах.
- Знать и соблюдать правила поведения пассажира в разных видах транспорта.
- Знать и соблюдать общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой.
- **«На игровой площадке»**
- Знать правила подготовка к прогулке: выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.
- Соблюдать меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках.

- Знать, как вести при встрече с животными е на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.
- **«Безопасность в обществе»**
- Знать, какие конфликты возникают в социуме. Знать какие существуют чрезвычайные ситуации социального характера. Понимать, какую роль выполняет государство и общество в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан РФ.

7 класс

«Введение»

- Знать проблемы здорового образа жизни. Как её решали в древности.

«На природе»

- Уметь ориентироваться по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам, измерять расстояние на местности.
Знать общие правила поведения во время экскурсий на природу. правила поведения в экстремальных ситуациях, правила поведения на водоёмах, правила безопасного поведения на льду.

«Туристический поход: радость без неприятностей»

Знать правила подготовки к походу: сбор снаряжения, продуктов, правила упаковки рюкзака, правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

«Когда человек сам себе враг»

Формирование неприятия вредных привычек: курения и употребления алкоголя.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№п/п	Название раздела	тема занятия	Количество часов	ЭОР
1	Введение.	Введение. Общие основы безопасного поведения, противопожарная безопасность.	1	
2,3,4	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (19 ч)	Особенности организма человека.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/start/98883/
5,6,7		Здоровье органов чувств.	3	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-o-zdorovom-obraze-zhizni-klass-2939887.html
8,9,10,		Как вести здоровый образ жизни.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/start/98883/
11,12,13		Движение – это жизнь.	3	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-o-zdorovom-obraze-zhizni-klass-

				2939887.html
14.15,		Закаливание, как условие и укрепление здоровья.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-o-zdorovom-obraze-zhizni-klass-2939887.html
16		Психическое здоровье.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-obzh-zdoroviy-obraz-zhizni-fgos-klass-731385.html
17		Социальное здоровье.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-obzh-zdoroviy-obraz-zhizni-fgos-klass-731385.html
18,19		Компьютер и здоровье.	2	https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai/index.php/4-primery-urokov-po-kursu-osnovy-kiberbezopasnosti/4-4-5-klass-zdoroviy-obraz-zhizni-i-kompyuter-vidy-zavisimosti-kak-opred
20.21	Мой безопасный дом (14 ч)	Поддержание чистоты и порядка в доме.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/start/98883/
22,23		. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию	2	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-bezopasnoe-povedenie-v-bytovyh-situacijah-4517120.html
24		Как правильно мыть посуду.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-doma-klass-493878.html
25,26		Безопасное электричество.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-elektrichestvo-klass-2475851.html
27, 28		Безопасный газ.	2	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-bezopasnoe-povedenie-v-bytovyh-situacijah-4517120.html
29		Средства бытовой химии.	1	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-bezopasnoe-povedenie-v-bytovyh-situacijah-4517120.html
30.31		Домашняя медицинская аптечка.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-klass-3045234.html
32.33		Первая помощь при травмах, полученных в доме.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-klass-3045234.html
34			Обобщение знаний. Защита проекта.	

№п/п	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1	Введение.	Введение. Правила противопожарной безопасности в школе.	1	
2	Школьная жизнь (8 ч).	Виды современного транспорта.	1	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-4517105.html
3.4		Выбор пути: безопасная дорога в школу.	2	https://infourok.ru/urok-obzh-klass-3977677.html
5		Правила безопасности пешеходов.	1	https://infourok.ru/urok-obzh-klass-3977677.html
6		Если вы пассажир.	1	https://infourok.ru/urok-obzh-klass-3977677.html
7,8.9		Правила поведения в школе.	3	инфоурок https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-5748212.htm
10	На игровой площадке (12 ч).	Подготовка к прогулке	1	infourok.ru/urok-obzh-klass-3475947.html
11.12		Меры безопасности на площадке.	2	инфоурок https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-5748212.html
13.14		Животные на игровой площадке.	2	инфоурок https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-5748212.html
15,16		Правила велосипедиста.	2	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-4517105.html
17,18,19		Зимние игры	3	infourok.ru/urok-obzh-klass-3475947.html
20,21		Правила безопасного поведения на льду.	2	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-4517128.html
22	Безопасность в обществе (12 ч).	Что такое конфликт?	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-konflikti-pravila-povedeniya-v-konfliktnih-situacijah-2135600.html
23		Шантаж.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-konflikti-pravila-povedeniya-v-konfliktnih-situacijah-2135600.html
24		Буллинг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3996/start/28

				7791/
25, 26		Опасности сети Интернет.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3996/start/287791/
27. 28		Опасные селфи.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3996/start/287791/
29.30		Экстремальные виды спорта.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3996/start/287791/
31,32.3 3		Экстремальные увлечения.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3996/start/287791/
34		Обобщение знаний. Защита проекта.	1	

7 класс

№п/п	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1	Введение.	Введение. Противопожарная безопасность в природе.	1	
2	На природе (14 ч).	Что такое ориентир?	1	https://ppt4web.ru/obzh/bezopasnost-v-prirode.html
3		Ориентирование по компасу.	1	https://ppt4web.ru/obzh/bezopasnost-v-prirode.html
4		Ориентирование по Солнцу и часам	1	https://ppt4web.ru/obzh/bezopasnost-v-prirode.html
5		Ориентирование по Полярной звезде.	1	https://ppt4web.ru/obzh/bezopasnost-v-prirode.html
6		Ориентирование по местным признакам.	1	https://ppt4web.ru/obzh/bezopasnost-v-prirode.html
7		Измерение расстояний на местности.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
8		Если ты заблудился в лесу.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
9		Подача сигналов о	1	https://infourok.ru/prezentaciya

		помощи.		a-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
10		Природа полна неожиданностей.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
11		Чрезвычайные ситуации природного характера.	1	https://infourok.ru/urok-obzh-5-klass-4517128.html
12		Помощь при укусе животных.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
13		Осторожно – клещи.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
14		Вода таит опасности.	1	https://iu.ru/video-lessons/3bc46498-b160-4dea-bbb7-17d3d5521137
15		Солнечный удар.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-bezopasnoe-povedenie-na-prirode-2922573.html
16.1 7	Туристический поход (12 ч).	Перед походом.	2	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
18.1 9		Подбираем снаряжение.	2	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
20.2 1		Рюкзак.	2	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
22		Об одежде и обуви.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
23		Походная аптечка.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
24		Режим дня в походе.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html

				pohode-4439673.html
25		Питание в походе.	1	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
26,2 7		Первая помощь в походе.	2	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-obzh-na-temu-bezopasnost-v-turistskom-pohode-4439673.html
28,2 9	Когда человек сам себе враг (7 ч)	Алкоголь наносит удары по организму.	2	https://gp4surgut.ru/news/profilaktika-vrednyh-privyчек-kurenie-alkogol-narkotiki
30,3 1		Курение убивает.	2	https://gp4surgut.ru/news/profilaktika-vrednyh-privyчек-kurenie-alkogol-narkotiki
32,3 3		Наркотикам нет!	2	https://gp4surgut.ru/news/profilaktika-vrednyh-privyчек-kurenie-alkogol-narkotiki
34		Обобщение знаний. Защита проекта.	1	