

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Администрация Газимуро-Заводского муниципального округа

МОУ Газимуро-Заводская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Г.Ф.Уварова
230 от «21» 06 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5-6 классов

с. Газимурский Завод 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее — ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету ОБЗР, рабочей программы воспитания.

Цели изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» призваны способствовать:

- повышению уровня защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечению профилактики асоциального поведения учащихся;
- развитию общей культуры младшего подростка, формированию осознания необходимости беречь своё здоровье, овладевать умениями и навыками решения жизненных задач, связанных с опасными ситуациями.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению, осознание необходимости знания правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

Место учебного курса в учебном плане: на изучение курса отведено 34 часа, по 17 ч. в 5 и 6 классах.

Содержание учебной программы

5 класс

Введение

Почему нужно изучать курс «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (14 ч)

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. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

Психическое здоровье. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение - социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

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. Безопасность в интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний. Виды занятий, снимающих утомление.

Мой безопасный дом (2ч)

Наводим в доме чистоту. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Правила уборки квартиры и мытья посуды.

Дела домашние: техника безопасности. Техника безопасности в доме. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

Итоговое тестирование (1ч)

6 класс

Раздел I. Введение.

Необходимость изучения курса ОБЖ.

Раздел II. На игровой площадке .

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учетом сезона, состояния погоды и степени подвижности игр. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием и сооружениями на площадке, езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки. Опасные игры.

Раздел III. На природе.

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу; солнцу и часам; полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности. Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных. Правила поведения на водоемах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда для передвижения по нему в осеннее, зимнее и весеннее время. Переправа через водные преграды. Экскурсии на природу.

Раздел IV. Туристический поход: радость без неприятностей .

Наше отношение к туристическому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем. Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила подготовки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок. Подготовка аптечки для похода. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лесная аптечка. Режим дня в тур. походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения. Организация питания в походе. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Первая помощь при потертостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.

Раздел V. Когда человек сам себе враг .

Человек сам создает проблемы для своего здоровья. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для растущего организма. Курение наносит значительный вред организму. Вредные и опасные привычки. О чем мы узнали за два года? Чему научились? Что еще хотим узнать об основах безопасности жизнедеятельности подростка?

Планируемые результаты:

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности», отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе:

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, исключающего 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;

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;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

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 дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; проводить 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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 людей, 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и выбирать 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, эмоциональный интеллект:

давать 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;

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

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

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

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

Совместная деятельность:

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.

Предметные результаты:

5 класс

- Формирование понимания ценности правильной организации своей учебы, труда, досуга с целью сохранения здоровья и безопасного образа жизни.
- Формирование понимания целостности организма и работы систем органов человека.

- Понимать значение нервной системы для совершенствования физических и духовных качеств человека.
- Знать роль сердца в жизнедеятельности организма, тренировка сердца.
- Знать роль дыхательной системы в жизнедеятельности организма, тренировка дыхательной системы.
- Знать роль питания в сохранении и укреплении здоровья.
- Знать роль органов чувств жизнедеятельности организма. Осуществлять профилактику зрения, тренировку глаз.
- Знать показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать эмоции.
- Учиться анализировать состояние своего здоровья.
- Использовать средства личной гигиены.
- Понимать значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека.
- Понимать значение закаливания для совершенствования физических и духовных качеств человека.
- Уметь составлять программу закаливания.
- Знать правила безопасности при работе с компьютером
- Знать способы защиты (профилактики) от инфекционных заболеваний.
- Владение умением анализировать причины возникновения опасных и аварийных ситуаций в быту. Составление памятки «Как мыть посуду», составление плана уборки квартиры.
- Владение умением анализировать причины возникновения опасных и аварийных ситуаций в быту.
- Знать правила безопасности при использовании электроприборов и газа.

6 класс

- Знать меры безопасности при подвижных играх.
- Знать правила первой помощи при травмах.
- Знать правила первой помощи при укусе.
- Уметь ориентироваться на местности, измерять расстояния на местности.
- Уметь ориентироваться по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде.
- Знать правила поведения на экскурсии или прогулке.
- Знать правила поведения в экстремальных ситуациях.

- Знать правила поведения на водоемах.
- Уметь оказывать первую помощь пострадавшим.
- Знать правила организации безопасного отдыха.
- Уметь оказывать первую помощь пострадавшему в походе.
- Знать особенности ядовитых и съедобных грибов.
- Понимать вред алкоголя, курения.

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование раздела	Всего часов	ЦОР
1.	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	14	https://resh.edu.ru/subject/23/
2.	Мой безопасный дом	2	https://resh.edu.ru/subject/23/
3.	Повторение. Итоговое тестирование.	1	
<i>Итого</i>		<i>17</i>	

6 класс

№	Наименование раздела	Всего часов	ЦОР
1.	Введение	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
2.	На игровой площадке	4	https://resh.edu.ru/subject/23/
3.	На природе	5	https://resh.edu.ru/subject/23/
4.	Туристический поход: радость без неприятностей	4	https://resh.edu.ru/subject/23/
5.	Когда человек сам себе враг	3	https://resh.edu.ru/subject/23/
<i>Итого</i>		<i>17</i>	

Поурочное планирование

5 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	ЦОР
1	Введение. За что «отвечают» системы органов.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
2	Укрепляем нервную систему Тренируем сердце.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
3	Развиваем дыхательную систему	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
4	Правильно питаемся	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
5	Здоровье органов чувств.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
6	Психическое здоровье.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
7-8	Социальное здоровье.	2	https://resh.edu.ru/subject/23/
9	Как вести здоровый образ жизни. Что влияет на здоровье.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
10	Чистота – залог здоровья.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
11	Движение - это жизнь.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
12	Поговорим о закаливании	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
13	Компьютер и здоровье	1	https://resh.edu.ru/subject/23/

14	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
15	Мой безопасный дом. Наводим в доме чистоту	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
16	Дела домашние: техника безопасности.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
17	Итоговое тестирование	1	

6 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	ЦОР
1	Необходимость изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Подготовка к прогулке	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
2	Подготовка к прогулке выбор одежды по сезону.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
3	На игровой площадке. Меры безопасности при подвижных играх.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
4	Учимся оказывать помощь. Первая помощь при травмах.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
5	Встреча с животным. Первая помощь при укусе.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
6	Ориентирование на местности. Измерение расстояния на местности	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
7	Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/

8	Правила поведения на экскурсии или прогулке.	1	
9	Если встретилась опасность. Экстремальные ситуации.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
10	На водоеме. Правила поведения на водоемах. Первая помощь пострадавшим.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
11	Туристический поход.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
12	Правила организации безопасного отдыха. Первая помощь пострадавшему.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
13	Походная аптечка.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
14	Первая помощь пострадавшему в походе. Сравнение особенностей ядовитых и съедобных грибов.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
15	Когда человек сам себе враг	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
16	Вред алкоголя. Курение убивает.	1	https://resh.edu.ru/subject/23/
17	Итоговая контрольная работа за год	1	