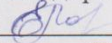



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хабарская средняя общеобразовательная школа №1

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>«РАССМОТРЕНО»:<br/>на заседании<br/>Методического совета<br/>протокол № 1<br/>от 24 августа 2023 года</p> | <p>«СОГЛАСОВАНО» :<br/>заместитель директора<br/>по УВР: <br/>(Поляруш Е.Н.)</p> | <p>«УТВЕРЖДЕНО»:<br/>директор МБОУ<br/>«Хабарская СОШ №1»<br/>(Коростелев Н.Н.)<br/>Приказ № 30-ОД<br/>от 29 августа 2023 г.</p>  |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Азбука безопасности»

основного общего образования

5-7 класс

на 2023/2024 учебный год

Составитель:

Щапов С.М.

с.Хабары 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с:

-Федеральным законом №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Порядком организации и осуществлении образовательной деятельности (утвержден приказом Министерства просвещения РФ 22.03.2021 года №115);

-требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 года №287) ;

-концепцией преподавания учебного курса «История России» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;

-Уставом МБОУ «Хабарская СОШ №1»;

-Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Просвещение, 2021.

### **Цели обучения:**

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

### **Общая характеристика предмета:**

Одной из ключевых задач преподавания курса «Основы безопасности и жизнедеятельности в основной школе является формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение и выполнение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил безопасного поведения на транспорте и дорогах.

Особенность курса «Основы безопасности жизнедеятельности» состоит в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в тех случаях, если они произошли. В процессе изучения курса не только расширяются представления обучающихся о правилах безопасности в повседневной жизни, но и обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными, техногенными и социальными явлениями, которые могут быть опасны для здоровья и жизни человека.

На практических занятиях у обучающихся формируется способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений действовать и оказывать помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности личности, общества и государства.

Таким образом, изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» вносит важный и существенный вклад в развитие гармоничной личности российского школьника.

Место предмета в учебном плане: на изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится 34 часа в год, 1 час в неделю .

## **Содержание учебного предмета**

### **Введение**

*Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».* Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

*Организм человека и его безопасность.* Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «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. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои 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: 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. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

### **Мой безопасный дом**

*Наводим в доме чистоту.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние.

Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота

—важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

## **Планируемые результаты обучения**

### **Личностные результаты**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными 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;
- формирование 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**

*Обучающиеся научатся:*

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

##### **Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий.

##### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- 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 безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся:*

- объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
- выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
- проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
- организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;
- правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь при различных травмах.

### **Тематическое планирование**

| <b>№ п.п.</b> | <b>Тема</b>                                | <b>Количество часов</b> | <b>ЭОР</b>  |
|---------------|--|-------------------------|---|
| Тема 1        | Введение                                   | 1                       | <a href="http://school-collection.edu.ru/education/yandex.ru">http://school-collection.edu.ru/education/yandex.ru</a> |
| Тема 2        | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя | 27                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/education/yandex.ru">http://school-collection.edu.ru/education/yandex.ru</a> |
| Тема 3        | Мой безопасный дом                         | 4                       | <a href="http://school-collection.edu.ru/education/yandex.ru">http://school-collection.edu.ru/education/yandex.ru</a> |
|               | Резерв                                     | 2                       |   |



### Календарно- тематическое планирование

| №<br>п.п.         | Тема  | Дата проведения |          |
|-------------------|---|-----------------|----------|
|                   |   | по плану        | по факту |
| <b>Тема<br/>1</b> | <b>Введение</b>                                   |                 |          |
| 1                 | Введение  |                 |          |
| <b>Тема<br/>2</b> | <b>Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя</b> |                 |          |
| 2-3               | За что «отвечают» системы органов                 |                 |          |
| 4-5               | Укрепляем нервную систему                         |                 |          |
| 6-7               | Тренируем сердце                                  |                 |          |
| 8-9               | Развиваем дыхательную систему                     |                 |          |
| 10-11             | Питаемся правильно                                |                 |          |
| 12-13             | Здоровье органов чувств                           |                 |          |
| 14-15             | Психическое здоровье человека                     |                 |          |
| 16-17             | Социальное здоровье человека                      |                 |          |
| 18-19             | Как вести здоровый образ жизни                    |                 |          |
| 20-21             | Чистота— залог здоровья                           |                 |          |
| 22-23             | Движение— это жизнь                               |                 |          |
| 24-25             | Поговорим о закаливании                           |                 |          |
| 26-27             | Компьютер и здоровье                              |                 |          |
| 28                | Инфекционные заболевания                          |                 |          |
| <b>Тема<br/>3</b> | <b>Мой безопасный дом</b>                         |                 |          |
| 29-30             | Наводим в доме чистоту                            |                 |          |
| 31-32             | Дела домашние: техника безопасности               |                 |          |
| 33-34             | Резерв  |                 |          |