

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: \_\_\_\_\_ Л. В. Морозова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАССМОТРЕНО  
на методическом объединении  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

ПРИНЯТО  
решением педсовета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с задержкой психического развития**

по безопасности жизнедеятельности  
для 5-7 класса

Разработчик программы: Зыкин Игорь Александрович  
учитель первой квалификационной категории

2021 год  
п. Ува

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся с задержкой психического развития разработана в соответствии:

- 1) с положениями Конституции Российской Федерации;
- 2) с федеральными законами Российской Федерации в области образования и безопасности жизнедеятельности;
- 3) с примерной программой основного общего образования и авторской программы: под общей редакцией Виноградовой, Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—9 классы: рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М.: Вентана-Граф. 2020 г.

Рабочая программа ориентирована на работу по **учебно – методическому комплексу:**

- 1) Виноградова, Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—9 классы: рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М.: Вентана-Граф. 2020 г.
- 2) Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф. 2020 г.

**В адаптированной рабочей программе по БЖ (5-7 классы)** учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, междисциплинарных программ основного общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся и коммуникативных качеств личности. Адаптированная рабочая программа предполагает, что обучающийся ОВЗ получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (5-7 классы).

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

### **Задачи:**

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

**Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР.** Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений – от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной

ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Для обучающихся с ЗПР характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

#### **Коррекционные задачи:**

- формировать познавательные интересы обучающихся с задержкой психического развития и их самообразовательные навыки;
- создать условия для развития обучающегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;
- развить мышление, память, внимание, восприятие через индивидуальный раздаточный материал;
- развить навыки пения и образно-эмоциональную речевую деятельность;
- помочь школьникам достигнуть уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу и обеспечивающего возможность продолжения образования и дальнейшего развития;
- развить эмоционально-личностную сферу и коррекция ее недостатков
- коррекция пространственной ориентации
- формировать представление об окружающей действительности, собственных возможностях
- повышение мотивации к обучению
- коррекция устной и письменной речи

- научить общим принципам постановки и решения познавательных проблем: анализу целей и результатов; выявлению общего и различного; выявлению предпосылок (т.е. анализ условий, обоснование, выявление причин).

#### **Индивидуальные особые образовательные потребности:**

- Особая форма организации аттестации (в малой группе, индивидуально) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся;

- Привычная обстановка в классе;

- Адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся (упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению (упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания, дополнительное прочтение педагогом письменной инструкции вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами);

- Адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся (крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого, упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);

- При необходимости предоставление дифференцированной помощи стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнение работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторное разъяснение инструкции к заданию);

- Увеличение времени на выполнение заданий

- Возможность организации короткого перерыва (10-15 мин.) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения

- Исключение негативных реакций со стороны педагога, недопустимость ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Коррекционные задачи:

- Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.

- Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.

- Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.

- Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

**Место курса в учебном плане.** В соответствии с Примерной программой, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в системе основного общего образования может осуществляться вариативно. Данная рабочая программа скорректирована с учетом возможностей образовательного учреждения, местных условий, региональных, национальных и этнокультурных традиций. Согласно учебному плану МОУ «Увинская школа №1» на изучение предмета БЖ в рабочей программе в 5 – 7 классах отводится всего 102 часов, по 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» призвана способствовать освоению учащимися теоретических знаний и практических умений в обеспечении личной и общественной безопасности в настоящем и будущем, в формировании культуры безопасного поведения и деятельности с учетом индивидуальных особенностей. Курс БЖ является интегрированным, т. е. объединяет несколько предметных областей (экология, физическая культура, охрана труда, гражданская оборона, начальная военная подготовка, основы медицинских знаний) по проблеме безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Предметные результаты освоения курса БЖ ориентированы на освоение обучающимися в рамках интегрированного курса ключевых теорий, идей, понятий, фактов и способов действий совокупности предметов, относящихся к единой предметной области и обеспечивающих реализацию

мировоззренческих, воспитательных и развивающих задач по формированию культуры безопасности жизнедеятельности.

### **Виды и формы контроля.**

Основной формой контроля является текущий контроль знаний, что позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету;
- установить соответствие этого уровня требованиям Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования;

- осуществить контроль за реализацией программы учебного курса.

Текущий контроль знаний – проверка знаний обучающихся через опросы, самостоятельные работы, тестирование и т.п. в рамках урока.

Отметка за устный ответ обучающегося заносится в классный журнал в день проведения урока. Отметка за письменную самостоятельную работу, тестирование выставляется в классный журнал к следующему уроку.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)**

#### ***Познавательные:***

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

#### ***Регулятивные:***

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения. Коммуникативные:
- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *безопасно вести и применять права покупателя;*
- *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
- *классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;*
- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
- *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
- *оказывать первую помощь при коме;*
- *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
- *использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;*
- *усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

## Содержание учебного предмета

### 5 класс (34 часа)

#### Раздел I. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (19 ч)

Необходимость изучения предмета ОБЖ. Символическое изображение правил ОБЖ. За что «отвечают» системы органов. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Как укреплять нервную систему. Выполнение правил бережного отношения. Как можно тренировать сердце О чём рассказывает пульс. Тренировка сердца. Укрепляем дыхательную систему Дыхательная система человека, её функции и значение. Охрана дыхательной системы. Питаемся правильно Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии. Здоровье органов чувств Правила бережного отношения к органам чувств. Здоровый образ жизни Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Чистота — залог здоровья Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши). Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Закаливание — средство охраны и укрепления здоровья. Программа и правила закаливания. Подросток и компьютер. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

#### Раздел II. Мой безопасный дом (4 ч)

Мой безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током.

#### Раздел III. Школьная жизнь (11 ч)

Дорога в школу и обратно Школьная жизнь начинается с дороги. Безопасная дорога от дома до школы. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасности пешеходов. Умеете ли вы оценивать дорожную обстановку? Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности. Безопасная дорога Безопасная дорога. Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки» — определение опасных для пешехода мест. Школьник как пешеход и пассажир Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира разных видов транспорта. Общие правила школьной жизни Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных школьных помещений. Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах. Правила поведения в школе Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах. Если в школе пожар... Как вести себя, если в школе начался пожар. Правила эвакуации при пожаре.

### 6 класс (34 часа)

#### Раздел I. На игровой площадке (12 ч)

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» Необходимость изучения предмета ОБЖ. Символическое изображение правил ОБЖ. Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом сезона, состояния погоды и степени подвижности игр. Как вести себя на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием и сооружениями на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, меры безопасного поведения Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Учимся оказывать первую помощь. Первая помощь при переломах и вывихах. Встреча с животными. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

## **Раздел II. На природе (22 ч)**

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Компас. Ориентирование по компасу. Ориентирование без компаса Ориентирование по Солнцу и часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности. Правила поведения во время прогулок и на экскурсии Общие правила поведения во время экскурсий в природу. Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Если встретилась опасность. Правила поведения в экстремальных (аварийных) ситуациях (потеря ориентировки, незнакомая местность и др.). Опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных. Расширим свои знания о змеях. Какие змеи обитают в разных регионах нашей страны. Внешний вид, повадки разных змей: обыкновенной гадюки, гюрзы, эфы. Опасность, которую представляют эти змеи. Правила поведения при встрече со змеей. Ядовитые растения и грибы. Определение ядовитых растений и грибов по внешнему виду. На водоёме. Правила поведения на водоёмах. 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.

### **7 класс (34 часа)**

#### **Раздел I. Туристический поход: радость без неприятностей (19 ч)**

Введение. Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «природная катастрофа», «техногенная катастрофа». Любим ли мы туристские походы. Наше отношение к туристскому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем. Правила организации безопасного туристского похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила упаковки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка Подготовка аптечки для похода. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лесная аптека. Знакомимся с лекарственными растениями Турист должен знать лекарственные растения, которые помогут ему справиться с непредвиденными ситуациями (отравлением, ожогом, травмами кожи, усталостью и др.). Характеристика некоторых лекарственных растений данной местности: внешний вид, лечебные свойства, способ применения. Режим дня в многодневном туристском походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения. Походная еда. Организация питания в походе. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Первая помощь пострадавшему в походе.

#### **Раздел II. Когда человек сам себе враг (15 ч)**

Когда человек сам себе враг. Обстоятельства, при которых у подростков возникают вредные привычки. Характеристика понятия «вредная привычка». Негативное влияние вредных привычек на здоровье, самочувствие, успешность обучения и умственную деятельность подростка. Вред алкоголя. Результаты социологических исследований об употреблении алкоголя подростками. Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей. Страницы истории: как относились наши предки к алкогольной зависимости. Вред курения.

## Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

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;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

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 урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

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

### 5 класс

Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	19
Мой безопасный дом	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ..	4
Школьная жизнь	День Героев Отечества. Урок Мужества	11

### 6 класс

Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
На игровой площадке	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	12
На природе	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ..	22

**7 класс**

Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
Туристический поход: радость без неприятностей	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	19
Когда человек сам себе враг	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ..	15

**5 класс**

№ п/п	Тема урока	Срок проведения	
		план	факт
<b>Раздел I. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (19 ч)</b>			
1	Введение		
2	За что «отвечают» системы органов. <b>Стартовая диагностика.</b>		
3	Организм человека как единое целое. <b>Анализ стартовой диагностики.</b>		
4	Как укреплять нервную систему.		
5	Как можно тренировать сердце		
6	О чём рассказывает пульс.		
7	Дыхательная система человека, её функции и значение.		
8	Питаемся правильно		
9	Питание школьника- подростка.		
10	Здоровье органов чувств		
11	Слух человека и животных.		
12	Как сохранить обоняние		
13	Здоровый образ жизни		
14	Чистота — залог здоровья		
15	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши)		
16	Движение — это жизнь		
17	Закаливание		
18	Подросток и компьютер		
19	Виды занятий, снимающих утомление.		
<b>Раздел II. Мой безопасный дом (4 ч)</b>			
20	Мой безопасный дом		
21	Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте.		
22	Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы).		
23	Техника безопасности в доме.		
<b>Раздел III. Школьная жизнь (11 ч)</b>			
24	Дорога в школу и обратно		
25	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения		
26	Правила безопасности пешеходов и пассажиров		
27	Безопасная дорога		
28	«Дорожные ловушки» — определение опасных для пешехода мест.		
29	Школьник как пешеход и пассажир		
30	Общие правила школьной жизни		
31	Правила поведения в школе		
32	Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях		
33	Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах. <b>Итоговая контрольная работа</b>		
34	Как вести себя, если в школе начался пожар. <b>Анализ итоговой контрольной работы</b>		

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Срок проведения	
		план	факт
Раздел I. На игровой площадке (12 ч)			
1	Введение		
2	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». <b>Стартовая диагностика.</b>		
3	Подготовка к прогулке. <b>Анализ стартовой диагностики.</b>		
4	Подготовка к прогулке.		
5	Как вести себя на игровой площадке		
6	Как вести себя на игровой площадке		
7	Как вести себя на игровой площадке		
8	Учимся оказывать первую помощь		
9	Учимся оказывать первую помощь		
10	Первая помощь при переломах и вывихах.		
11	Встреча с животными		
12	Встреча с животными		
Раздел II. На природе (22 ч)			
13	Ориентирование на местности по компасу		
14	Ориентирование без компаса		
15	Ориентирование без компаса		
16	Ориентирование по Солнцу и часам, Полярной звезде, местным признакам.		
17	Измерение расстояния на местности.		
18	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии		
19	Опасные встречи (звери, насекомые, змеи).		
20	Правила поведения в экстремальных ситуациях		
21	Правила поведения в экстремальных ситуациях		
22	Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных.		
23	Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных.		
24	Расширим свои знания о змеях.		
25	Ядовитые растения и грибы		
26	На водоёме.		
27	Правила поведения на водоёмах.		
28	Выбор и оценка места для купания.		
29	Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении.		
30	Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении.		
31	Переправа через водные преграды.		
32	Переправа через водные преграды.		
33	Чтобы экскурсия в природу была безопасной. <b>Итоговая контрольная работа</b>		
34	Чтобы экскурсия в природу была безопасной. <b>Анализ итоговой контрольной работы</b>		

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Срок проведения	
		план	факт
Раздел I. Туристический поход: радость без неприятностей (19 ч)			
1	Введение		
2	Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность»,		

	«здоровый образ жизни. <b>Стартовая диагностика.</b>		
3	Любим ли мы туристские походы. <b>Анализ стартовой диагностики.</b>		
4	Правила организации безопасного туристского похода.		
5	Подготовка к походу		
6	Одежда и обувь для похода, требования к ним.		
7	Правила упаковки рюкзака.		
8	Подбор личного и группового снаряжения, продуктов.		
9	Походная аптечка		
10	Походная аптечка		
11	Лесная аптека		
12	Знакомимся с лекарственными растениями		
13	Знакомимся с лекарственными растениями		
14	Режим дня в многодневном туристском походе		
15	Правила организации сна, отдыха, передвижения.		
16	Походная еда		
17	Организация питания в походе.		
18	Первая помощь пострадавшему в походе.		
19	Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.		
<b>Раздел II. Когда человек сам себе враг (15 ч)</b>			
20	Когда человек сам себе враг		
21	Вредная привычка		
22	Вредная привычка		
23	Вред алкоголя		
24	Вред алкоголя		
25	Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей.		
26	Страницы истории: как относились наши предки к алкогольной зависимости.		
27	Вред курения		
28	Вред курения		
29	Наркотики		
30	Наркотики		
31	Электронные сигареты		
32	Электронные сигареты		
33	<b>Итоговая контрольная работа</b>		
34	<b>Анализ итоговой контрольной работы</b>		

### График контрольных работ

№	Название контрольной работы	Класс	Дата проведения
1.	Стартовая диагностика.	5	
		6	
		7	
3.	Итоговая контрольная работа.	5	
		6	
		7	

### Темы исследовательских работ, проектов

1. Анализ возможных опасных ситуаций на улице. Комплекс мер по их предотвращению.
2. Активный и пассивный отдых.
3. Безопасное поведение в ЧС для нашей местности.
4. Безопасный маршрут движения от дома до школы.
5. В страну Здорового образа жизни.
6. Виды и причины ДТП.
7. Возможные ЧС техногенного характера в нашем районе.
8. Вредные привычки — успеху помеха.
9. Выявление причин тревожного и крепкого сна.
10. Гиподинамия. Чем опасны ее последствия в будущем?
11. Домашняя аптечка.
12. Дорога к доброму здоровью.
13. Доступные виды закаливания.
14. Закаливающие процедуры.
15. Защита дома от грозы.
16. ЗОЖ нашей семьи.