

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский казачий кадетский корпус»

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 19**  
**к АООП ООО ГБОУ «Самарский**  
**казачий кадетский корпус»**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО учителей общеразвивающих  
предметов и предметов эстетического цикла

 Ивонина М.Ю.

Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

**ПРОВЕРЕНА**

заместителем директора по УР

 Ивонина М.Ю.  
от «27» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора ГБОУ «Самарский  
казачий кадетский корпус»

 Синявский С.И.  
Приказ № 161-У от «27» августа 2021 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету «**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**»

Уровень: основное общее образование  
Классы: 5 - 9 классы

Составители: учитель ОБЖ

Самара 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус», на основе авторской программы Виноградова Н.Ф. «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы» (М.: Просвещение, 2021).

### Учебник:

1. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы. М., Вентана-Граф, 2020.
2. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы. М., Вентана-Граф, 2020.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОБЖ)

Целями изучения ОБЖ в основной школе являются:

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

Задачами изучения ОБЖ в основной школе являются:

- 1) изучение основ науки: важнейших фактов, понятий, законов и теорий, доступных обобщений мировоззренческого характера;
- 2) ознакомление учащихся с конкретными реальными ситуациями, связанными с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека.
- 3) формирование на конкретном учебном материале универсальных действий: сравнивать, вычленять в изученном существенное, устанавливать причинно - следственные связи, делать обобщения, связно и доказательно излагать учебный материал, самостоятельно применять, пополнять и систематизировать знания;
- 4) формирование универсальных действий: способность предвидеть опасность той или иной обычной жизненной ситуации, становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях.
- 5) формирование универсальных действий: организовывать свой учебный труд, пользоваться учебником, справочной литературой, соблюдать правила работы на уроке, на рабочем месте, в социуме.

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

### Психолого-педагогические особенности обучающихся с ЗПР

Адаптированная рабочая программа по ОБЖ предназначена для обучающихся с задержкой психического развития

Категория детей с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди детей с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости нарушения при ЗПР, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при их обучении на уровне основного общего образования.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе обучающиеся с ЗПР как правило продолжают испытывать в той или иной степени затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, снижением умственной работоспособности и продуктивности. Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с ЗПР предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР демонстрируют как правило завышенный уровень притязаний

эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала. Целый ряд особенностей детей с ЗПР определяет общий подход к ребенку, специфику содержания и методов коррекционного обучения.

В прямой зависимости от конкретного содержания учебного предмета (практические предварительные знания или научно-теоретическое обобщение) стоят и используемые при этом методы работы: практические действия с предметами, активные эпизодические и долговременные наблюдения за различными явлениями природы, экскурсии, воссоздание определенных ситуаций, использование уже усвоенных способов решения той или иной задачи, работы по картинкам, по наглядному образцу, по учебнику, по инструкции учителя и т.д. Каким из этих методов воспользоваться учителю, объясняется тем, насколько они обеспечивают развитие у детей наблюдательности, внимания и интереса к изучаемым предметам, умения разносторонне анализировать и сравнивать объекты по одному или нескольким признакам, обобщать явления, делать соответствующие выводы и заключения. Важнейшей задачей специального обучения детей с ЗПР является развитие у них мыслительных процессов анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Соблюдение охранительного режима при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью будет способствовать сохранению здоровья учащихся. Заключается охранительный режим, прежде всего, в дозированнойности объема учебного материала. На каждом уроке необходима смена видов деятельности, проведение физкультминуток разной направленности, применение здоровьесберегающих технологий и т.п.

#### Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.
- Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует осуществлять постепенно.
- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Введение физминуток через 15-20 минут.
- Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
- Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью. остоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.

Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.

Индивидуальная помощь в случаях затруднения.

Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы

#### Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.

- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
- Речевой образец или начало фразы.
- Демонстрация действий.
- Подбор по аналогии, по противопоставлению.
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов).
- Совместные или имитационные действия.

#### **Место предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане**

Уровень изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»- базовый.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в V, VI, VII, VIII и IX классах (всего 170 часов), из расчета – по 1 учебному часу в неделю.

<b>Классы</b>	<b>Количество часов, предусмотренных в авторской программе</b>	<b>Количество часов, предусмотренных в рабочей программе</b>
5	35	34
6	35	34
7	35	34
8	35	34
9	35	34

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Требования к результатам обучения предполагают реализацию деятельностного, компетентностного и личностно-ориентированного подходов в процессе усвоения программы, что в конечном итоге обеспечит овладение обучающимися знаниями, различными видами деятельности и умениями.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Класс</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Ученик научится</b>
5	Введение	Осознавать необходимость изучения предмета ОБЖ. Понимать символическое изображение правил ОБЖ

5	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	<p>Понимать организм человека как единое целое. Распознавать функции разных систем органов тела. Объяснять, почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Применять принципы рационального питания. Оказывать первую помощь при отравлении и пищевой аллергии.</p> <p>Понимать правила бережного отношения к органам чувств.</p> <p>Осознавать факторы, влияющие на здоровье. Понимать взаимосвязь организованности и здоровья. Применять гигиенические процедуры младшего подростка. Осознавать заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).</p> <p>Использовать комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.</p> <p>Объяснять закаливание организма.</p> <p>Правилам безопасного пользования компьютером. Применять виды занятий, снимающих утомление.</p>
5	Мой безопасный дом	<p>Поддержанию чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правилам уборки квартиры и мытья посуды. Объяснять, какие животные и насекомые, распространяют инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы). Пониманию техники безопасности в доме. Оказанию первой помощи при ушибах, при отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током.</p>
6	Введение	Доказывать необходимость изучения предмета ОБЖ.
6	Школьная жизнь.	<p>Осознанию, что школьная жизнь начинается с дороги. Пониманию, что пешеходы и пассажиры - участники дорожного движения. Описанию дорожного движения в населённом пункте и за городом. Пониманию безопасной дороги. Осознанному выбору безопасного пути в школу.</p> <p>Пониманию правил поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и си - туаций. Осознание школьника как пассажира.</p> <p>Понимание правил поведения пассажира в разных видах транспорта.</p> <p>Понимать общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Понимать правила поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой.</p> <p>Применять безопасное общение. Оказывать первую помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Оказывать помощь заболевшему ребёнку.</p> <p>Ориентироваться в школьных помещениях. Знать меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Оказывать помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.</p>
6	На игровой площадке	<p>Как готовиться к прогулке. Выбирать одежду и обувь с учётом погоды и планируемых подвижных игр. Применять меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках, ледянках. Оказывать первую помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск. Остерегаться животных на игровой площадке. Применять правила поведения при встрече с собакой. Оказывать первую помощь при укусе собаки.</p>
6	Безопасность в обществе (социуме)	<p>Понимать, какие конфликты возникают в социуме. Понимать, что такое общество (социум). Характеризовать понятие о конфликте. Характеризовать мошенничество. Объяснять, что</p>

		<p>шантаж и угроза - социальные опасности. Характеризовать буллинг. Пояснять ответственность за буллинг, насилие и травлю. Характеризовать опасные молодёжные увлечения. Понимать чрезвычайные ситуации социального характера. Различать виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Характеризовать понятие об экстремизме. Различать особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки. Пояснять роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Понимать политическую, социальную и воспитательную функции государства. Осознавать роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.</p>
7	Введение	Доказывать необходимость изучения предмета ОБЖ.
7	На природе	<p>Ориентированию на местности. Пониманию, «Что такое ориентир». Умению ориентироваться по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде; местным признакам. Умению измерения расстояния на местности.</p> <p>Характеризовать опасности, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Применять общие правила поведения во время экскурсий в природу. Использовать правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности). Предотвращать опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Оказывать первую помощь при укусе насекомого, змеи. Применять правила поведения на водоёмах. Уметь выбирать и оценивать места для купания. Оказывать первую помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценивать состояния льда в осеннее и весеннее время. Применять правила безопасного поведения на льду. Переправляться через водные преграды.</p>
7	Туристский поход: радость без неприятностей	<p>Осознавать значение туризма в жизни человека. Понимать, что туризм - это способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия человека. Описывать историю туризма в мире и в нашей стране. Разъяснять тематику и цели туризма. Соблюдать общие правила организации туристского похода.</p> <p>Умению подготовиться к походу: требования к снаряжению, одежда и обувь для турпохода. Отбирать личные вещи для похода. Понимать особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Распознавать виды рюкзаков. Правилам упаковки рюкзака. Спальный мешок. Пониманию режима дня в однодневном и многодневном турпоходе. Соблюдать сочетание передвижения и отдыха. Применять правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Применять режим питания в турпоходе. Характеризовать чрезвычайные и неожиданные ситуации, их предвидение и ликвидация возможных причин. Оказывать первую помощь при болезнях, травмах. Формировать аптечку туриста. Использовать записную медицинскую книжку туриста. Применять полезные для туриста лекарственные растения. Знать меры предупреждения возможных случаев отравления грибами и ягодами. Применять меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов. Оказывать первую помощь при</p>

		отравлении, простуде, ожоге, укусе насекомых и змей.
7	Когда человек сам себе враг	Определять причины возникновения вредных привычек. Объяснять, при каких обстоятельствах человек сам себе враг. Объяснять вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Объяснять отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника. Пояснять истоки традиционного отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем. Объяснять «моду» на курение среди молодёжи. Разъяснять медицинские исследования о вреде курения на растущий организм. Использовать самовоспитание: противодействие желанию закурить.
8	Введение. ОБЖ. Это нужно знать?	Осознавать, почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Пониманию задачи предмета ОБЖ. Пониманию, что такое чрезвычайная ситуация, классификации чрезвычайных ситуаций. Осознанию, при каких условиях можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций?
8	Здоровый образ жизни. Что это?	Понимать, что такое здоровье? Характеризовать физическое здоровье и условия его сохранения. Характеризовать психическое здоровье человека. Взаимосвязывать эмоциональное благополучие и здоровье человека. Понимать условия сохранения здоровья. Характеризовать типы современной семьи. Осознавать функции семьи. Осознавать условия благополучия в семье. Пояснять, что означает демократический стиль взаимоотношений в семье, уважение к личности ребёнка. Соотносить семью и здоровье детей. Характеризовать социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан. Характеризовать репродуктивное здоровье.
8	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	Характеризовать чрезвычайные ситуации в быту. Характеризовать причины и последствия пожара. Применять безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Применять правила поведения при заливе квартиры. Применять правила пользования электроприборами. Предвидеть опасности при выборе места отдыха. Осознавать своё поведение на улицах населённого пункта. Характеризовать понятие «Опасное время суток». Применять меры предосторожности в лифте и на лестнице. Использовать правила поведения при нападении. Понимать опасность неразорвавшихся боеприпасов. Различать экстремальные виды спорта и развлечений. Использовать способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.
8	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	Характеризовать опасности, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Применять общие правила поведения во время экскурсий в природу. Использовать правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности). Предотвращать опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Оказывать первую помощь при укусе насекомого, змеи. Применять правила поведения на водоёмах. Уметь выбирать и оценивать места для купания. Оказывать первую помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении.

		Оценивать состояния льда в осеннее и весеннее время. Применять правила безопасного поведения на льду. Переправляться через водные преграды.
8	Современный транспорт и безопасность	Понимать появление ЧС на дорогах. Характеризовать причины и последствия ДТП. Осознавать, что нарушение правил дорожного движения - основная причина возникновения опасных ситуаций. Характеризовать правила поведения велосипедистов и других участников дорожного движения. Понимать правила поведения в метро. Характеризовать причины и последствия авиакатастроф и желез - нодорожных катастроф. Понимать, чем опасны игры на железной дороге.
9	Безопасный туризм	Характеризовать виды туризма. Составлять групповое снаряжение. Соблюдать правила безопасности в туристском походе (пешем, водном). Подавать сигналы бедствия.
9	Когда человек сам себе враг	Понимать причины приобщения подростка к курению. Объяснять негативное влияние курения на организм подростка. Характеризовать физическое состояние подростка - курильщика. Воспитывать лкоголь, как разрушитель личности. Объяснять отравление алкоголем. Понимать, что наркотики - яд. Характеризовать их влияние на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков.
9	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Характеризовать основные понятия, обсуждаемые в теме. Характеризовать классификация чрезвычайных ситуаций, их особенности. Объяснять систему оповещения в ЧС, общие правила при эвакуации. Характеризовать наиболее распространённые и опасные ЧС: природные, геофизические, биологические, техногенные. Рекомендовать безопасное поведение в ЧС.
9	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность РФ	Характеризовать национальную безопасность Российской Федерации. Характеризовать экстремизм и терроризм. Объяснять поведение подростка в ситуациях проявления терроризма.

#### **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.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

№/№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
<b>5 - 7 классы</b>		
I	Введение	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.
II	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	<p>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.</p> <p>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</p>

		<p>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.</p>
III	Мой безопасный дом	<p>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.</p>
IV	Школьная жизнь	<p>Виды современного транспорта. Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый. Выбор пути: безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения - главное условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. Правила безопасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе. Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.</p>

V	На игровой площадке	<p>Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и пере ломках. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.</p>
VI	Безопасность в обществе (социуме)	<p>Какие конфликты возникают в социуме. Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы - социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения. Чрезвычайные ситуации социального характера. Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.</p>
VII	На природе	<p>Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи. Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях. Природа полна неожиданностей! Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно - лёгочной реанимации.</p>

VIII	Туристский поход: радость без неприятностей	Перед походом... Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка. В походе... Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.
IX	Когда человек сам себе враг	Алкоголь наносит удары по организму. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.
X	Практические работы (примерные темы работ)	Измерение пульса, проверка своей выносливости. Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений). Определение степени загрязнения воды. Режим питания подростка. Гимнастика для глаз. Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц. Самооценка: развитие волевых качеств. Выполнение физических упражнений. Индивидуальная программа закаливания. Правила безопасного пользования компьютером. Выбор безопасного пути из дома в школу. Оценивание дорожной обстановки. Правила дорожного движения Российской Федерации. Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе. Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара. Действия при пожаре в школе. Первая помощь при лёгких травмах и переломах. Анализ настроения и намерений собаки. Определение ориентиров на плане местности. Овладение навыками работы с компасом. Определение сторон света по солнцу. Определение сторон света по местным признакам. Измерение расстояний на местности. Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей. Приёмы сердечно-лёгочной реанимации. Режим дня в многодневном туристском походе.
XI	Проектная деятельность (примерные темы работ)	Слух человека и животных. Сравнительная характеристика. Как сохранить обоняние? Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его? Одиночество — путь к социальному нездоровью человека. Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека. Медиасреда, не навреди! Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях. Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?
<b>8 - 9 классы</b>		
I	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать	Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни. Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей. Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Связь предмета с другими науками, его цели и задачи.
II	Здоровый образ жизни. Что это?	Зависит ли здоровье от образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность. Физическое

		здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены. Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём может рассказать этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета. Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность. Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.
III	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой. Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах. Разумная предосторожность. Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Безопасное поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. подручные средства, которые можно использовать для самообороны. Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах.
IV	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	Лес - это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза. Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно - лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.
V	Современный транспорт и безопасность	Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно - транспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение

		<p>Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно - транспортных происшествиях. Первая помощь при кровотечении. Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Авиакатастрофы. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения. Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте и отношение к ним. Террористические акты на транспорте. Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.</p>
VI	Безопасный туризм	<p>Обеспечение безопасности в туристских походах. Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Виды опасностей в походе. Движение по маршруту, график движения. Правила безопасного преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.</p> <p>Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.</p>
VII	Когда человек сам себе враг	<p>Курение убивает! Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Состояние здоровья подростка - курильщика. Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении. Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики - яд. Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности человека под влиянием наркотиков. Токсикомания - страшная зависимость. Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.</p>
VIII	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	<p>Чрезвычайные ситуации и их классификация. Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций, их характеристика и особенности. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях, общие правила эвакуации.</p> <p>Природные чрезвычайные ситуации. Характеристика наиболее распространенных и опасных чрезвычайных ситуаций природного характера. Землетрясения, наводнения, природные пожары, извержения вулканов, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных чрезвычайных ситуаций. Безопасное поведение во время природных чрезвычайных ситуаций. Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины и виды таких ситуаций. Безопасное поведение в техногенных чрезвычайных ситуациях.</p>
IX	Чрезвычайные ситуации социального	<p>Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Как снизить угрозу теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в</p>

	<p>характера. Национальная безопасность Российской Федерации</p>	<p>жилых домах. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Личная безопасность при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники, при обнаружении подозрительного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме. Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.</p>
<p>X</p>	<p>Практические работы (примерные темы работ)</p>	<p>Подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболеваниями. Анализ пищевой пирамиды. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ информации на этикетке какого-либо продукта. Определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса. Источники шума в современной городской квартире. Правила пользования газовыми и электрическими приборами. Устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана. Устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей. Психологическая подготовка к встрече с преступником. Использование подручных предметов в качестве средств самообороны. Как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру. Первая помощь при переломах. Практическая отработка приёмов проведения сердечно-лёгочной реанимации. Аварийная посадка самолёта. Распределение снаряжения между участниками туристского похода. График движения по туристскому маршруту. Организация поиска потерявшегося туриста и его действия в такой ситуации. Вязание узлов и их применение. Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Виды и особенности чрезвычайных ситуаций. Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах. Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности». Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму».</p>
<p>XI</p>	<p>Проектная деятельность (примерные темы работ)</p>	<p>Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания. Одиночество — путь к социальному нездоровью. Общение — важная человеческая потребность. Как обеспечить высокий уровень социального здоровья общества? Опасные игры. Отдых на природе: опасности, которые могут подстергать. История великих кораблекрушений. Правила безопасного поведения при чрезвычайной ситуации на корабле. Как укрыться от непогоды. Отношение к пьянству в России в разные времена. Мифы о пьянстве на Руси. Отражение темы пьянства в карикатуре. Наркотикам — нет! Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций? Техногенная катастрофа. История ВЧК — ФСБ. Военная служба — особый вид федеральной государственной службы.</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс**

<b>№/№ П/П</b>	<b>Название темы</b>	<b>Число часов для занятий</b>
1	Введение.	1
2	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	7
3	Здоровье органов чувств	3
4	Психическое и социальное здоровье человека	5
5	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	3
6	Движение - это жизнь. Закаливание	4
7	Компьютер и здоровье	3
8	Мой безопасный дом	8
ИТОГО:		34

**6 класс**

<b>№/№ П/П</b>	<b>Название темы</b>	<b>Число часов для занятий</b>
1	Введение	2
2	Виды современного транспорта. Дорога в школу и обратно	8
3	Общие правила школьной жизни	7
4	На прогулке	8
5	Чрезвычайные ситуации социального характера	9
ИТОГО:		34

**7 класс**

<b>№/№ П/П</b>	<b>Название темы</b>	<b>Число часов для занятий</b>
1	Введение	1
2	На прогулке	12
3	Туристский поход	13
4	Когда человек сам себе враг	8
ИТОГО:		34

**8 класс**

<b>№/№ П/П</b>	<b>Название темы</b>	<b>Число часов для занятий</b>
1	Введение.	2
2	Здоровый образ жизни	8
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	10
4	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	4
5	Современный транспорт и безопасность	10
<b>ИТОГО:</b>		34

**9 класс**

<b>№/№ П/П</b>	<b>Название темы</b>	<b>Число часов для занятий</b>
1	Безопасный туризм	10
2	Когда человек сам себе враг	5
3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения	12
4	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации	7
<b>ИТОГО:</b>		34