

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ПО ВЫБОРУ ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору «Безопасность и здоровье» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Организация процесса обучения детей с ЗПР учитывает специфику усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учётом темпа учебной работы («Пошаговом предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использование памяток, инструкций, тренажёров, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

Цели и задачи курса:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни чело
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.
- Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс предназначен для:

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

- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс по выбору «Безопасность и здоровье» изучается в 5 классе из расчёта 1 ч в неделю (всего 34 ч).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека.

Город как среда обитания человека. Опасные ситуации, которые могут возникнуть на улицах города, в жилище. Горожанин. Сельчанин.

Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Опасные ситуации, которые могут возникнуть в быту. Действия при угрозе и во время опасных ситуаций в жилище.

Особенности природных условий в городе. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. Правила безопасности во время гололеда; правила безопасного поведения при встрече с собакой; в толпе; с незнакомыми людьми.

Безопасность в повседневной жизни. Классификация чрезвычайных ситуаций. Правила личной безопасности. Умение правильно и быстро набирать необходимый номер службы города.

Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения. Дорожные знаки и их деление на группы.

Пешеход. Безопасность пешехода. Пешеход – участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир. Безопасность пассажира. Правила пользования транспортом. Посадка в общественный транспорт, пожар в общественном транспорте. Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Особенности перевозки пассажира грузовым транспортом.

Водитель. Велосипедист-водитель транспортного средства. Транспортное средство и водитель. Общие обязанности водителя. Велосипедист-водитель транспортного средства. Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда, обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.

Пожарная безопасность. Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре. Причины возгорания в жилище.

Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Причины затопления жилища, разрушения зданий. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Безопасное обращение с электроприборами; бытовым газом; со

средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

Тема 3. Опасные ситуации природного характера.

Погодные явления и безопасность человека. Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления и правила безопасного поведения во время опасных природных явлений.

Безопасность на водоемах. Причины опасных происшествий и несчастных случаев на воде. Правила передвижения по льду. Игра на льду. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Основные стихийные бедствия, которые могут стать причинами чрезвычайной ситуации.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах, аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах, аварии на химических объектах.

Раздел 2. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.

Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.

Антиобщественное поведение и его опасность. Криминогенные ситуации в городе. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Обеспечение личной безопасности дома. Происшествия в жилище, вред алкоголизма. Некоторые общие правила безопасного поведения дома. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Обеспечение личной безопасности на улице. Безопасные зоны. Безопасность на улице. Умение предвидеть события и избегать опасные ситуации. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу. Взрывное устройство на улице.

Тема 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Причины возникновения экстремизма и терроризма. Виды терроризма: политический, использующий религиозные мотивы, криминальный, националистический, технологический. Виды экстремистской и террористической деятельности.

Виды экстремистской и террористической деятельности. Террористическая деятельность.

Виды террористических актов и их последствия. Исторические факты. Рекомендации специалистов по снижению факторов риска для жизни и здоровья в случае теракта. Ложные сообщения о терактах и ответственность за заведомо ложное сообщение.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности. Особенности уголовной ответственности и наказание несовершеннолетних согласно Уголовному кодексу РФ.

Контрольные и практические работы:

Контрольный тест по теме «Основы безопасности личности, общества и государства».

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.

О здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека.

Рациональное питание. Гигиена питания. Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Гигиена питания.

Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. Как уберечь себя от курения. Алкоголь и его влияние на организм человека.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Тема 9. Первая медицинская помощь и правила её оказания.

Практические работы:

Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. ПМП. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома. Порядок вызова скорой помощи.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Правила оказания первой медицинской помощи при ушибах и вывихах.

Первая помощь при отравлениях. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(5 класс – 34 часа)

Тема 1. Основы безопасности личности, общества и государства (22 ч)			Цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел I. Основы комплексной безопасности (22 ч)</i>			
1	Человек, среда его обитания, безопасность человека (5 ч)		
	1.1 Город как среда обитания. 1.2 Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. 1.3 Особенности природных условий в городе. 1.4 Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. 1.5 Безопасность в повседневной жизни	Сравнивают особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища и возможные опасные и аварийные ситуации. Анализируют инструкции пользователя электрических и электронных приборов. Различают предметы бытовой химии. Заполняют дневник безопасности. Характеризуют наиболее эффективный способ предотвращения опасной ситуации в быту	https://www.youtube.com/watch?v=UO3tDIyd-Us&t=264s
2.	Опасные ситуации техногенного характера (5 ч)		
	2.1 Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. 2.2 Пешеход. Безопасность пешехода. 2.3 Пассажир. Безопасность пассажира. 2.4 Водитель. 2.5 Пожарная	Характеризуют причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения. Запоминают правила безопасного поведения на дорогах. Анализируют причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Характеризуют права и	https://www.youtube.com/watch?v=NEUOooPD8AI&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=M64KMmZ7248&t=22s

	<p>безопасность.</p> <p>Безопасное поведение в бытовых ситуациях</p>	<p>обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту.</p> <p>Запоминают правила безопасного поведения при пожаре</p>	
3.	Опасные ситуации природного характера (3 ч)		
	<p>3.1 Погодные условия и безопасность человека.</p> <p>3.2 Безопасность на водоёмах</p> <p>3.3 Безопасность на замёрзших водоемах</p>	<p>Характеризуют основные опасные погодные условия в местах своего проживания и их последствия.</p> <p>Различают меры безопасного поведения в условиях опасных погодных явлений (ветер, дождь, гололёд).</p> <p>Различают состояние водоёмов в различное время года.</p> <p>Объясняют правила поведения на водоёмах Применяют правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воле</p>	https://www.youtube.com/watch?v=m2UwVCaz2fU&t=3s
4.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (6 ч)		
	<p>4.1 Чрезвычайные ситуации природного характера.</p> <p>4.2 Землетрясения,</p> <p>4.3 Ураганы, бури, смерчи</p> <p>4.4 Оползни, сели, обвалы</p> <p>4.5 Наводнения</p> <p>4.6 Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p>	<p>Различают чрезвычайные ситуации по причинам их возникновения.</p> <p>Анализируют правила своего возможного поведения в случае возникновения той или иной чрезвычайной ситуации</p>	https://www.youtube.com/watch?v=LuBWntTe4JY
5.	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3 ч)		
	<p>5.1 Антиобщественное поведение и его опасность.</p> <p>5.2 Обеспечение личной безопасности дома.</p>	<p>Характеризуют основные виды антиобщественного поведения и их последствия. Вырабатывают отрицательное отношение к любым видам антиобщественного поведения. Распознают признаки возникновения</p>	https://www.youtube.com/watch?v=dv_K8TDxiEQ&t=221s

	5.3 Обеспечение личной безопасности на улице	опасной ситуации дома и на улице. Составляют правила собственного безопасного поведения дома и на улице в различных опасных ситуациях	
Тема2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (13 ч)			
<i>Раздел 2. Основы здорового образа жизни (5 ч)</i>			
6.	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 ч)		
	6.1 О здоровом образе жизни. 6.2 Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья. 6.3 Рациональное питание. Гигиена питания	Объясняют основные положения о здоровом образе жизни Распознают виды двигательной активности и закаливания. Характеризуют сущность рационального питания	https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2czOlQ
7.	Факторы, разрушающие здоровье(2 ч)		
	7.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье. 7.2 Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)	Объясняют пагубность влияния вредных привычек на здоровье школьника его умственные и физические способности. Выработывают отрицательное отношение к рению и употреблению алкоголя и курению.	https://www.youtube.com/watch?v=99Izq77TCJw&t=153s
<i>Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч)</i>			
8.	Первая помощь и правила её оказания (7 ч)		
	8.1 Первая помощь при различных видах повреждений. 8.2 Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия). 8.3 Первая помощь при отравлениях (практические занятия) 8.4 Правила оказания первой помощи при отравлении никотином 8.5 Правила оказания	Характеризуют предназначение и общие правила оказания первой помощи. Выработывают практические навыки по оказанию первой помощи при ушибах и ссадинах. Выработывают практические навыки по оказанию первой помощи при отравлениях никотином, угарным газом и т.д.	https://www.youtube.com/watch?v=a6JWsMKv20o&t=15s

	<p>первой помощи при отравлении угарным газом</p> <p>8.6 Правила оказания первой помощи при отравлении ядохимикатами</p> <p>8.7 Правила оказания первой помощи при отравлении кислотами и щелочами</p>	
--	--	--