**Краснодарский край муниципальное образование Новопокровский район станица Новопокровская муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №10 им. А.К.Канищева.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  **Руководитель ШМО**  **А.Н.Макаров**  **№ 522 от 31.08.2024 г.** | **СОГЛАСОВАНО**  **Заместитель по УВР**  **М.А.Степыкина**  **№ 522 от 31.08.2024 г.** | **УТВЕРЖДЕНО**  **Директор МБОУ СОШ № 10**  **С.Н.Шабельник**  **№ 522 от 31.08.2024 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»**

**для обучающихся 5-7 классов**

**2024-2025 уч. год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Природная и социальная среда, в которой сегодня живут люди на планете Земля, наполнена многочисленными факторами, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. К таким факторам относятся природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации. К первым относят различные стихийные бедствия (землетрясения, штормы, сели, извержения вулканов и пр.), ко вторым — аварии и техногенные происшествия, к третьим — социальные ситуации, связанные с актами терроризма, асоциальным поведением людей. Среди социальных ещё выделяются бытовые ситуации, провоцируемые нарушением правил технической безопасности в быту, а также дорожные, характеризующие поведение человека на дорогах, в транспорте, имеющее негативные последствия для здоровья людей и благополучия окружающей среды.

Одним из показателей благополучия и здоровья людей является продолжительность жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сегодня продолжительность жизни в России такова: мужчин — 63 года, женщин — 75 лет. (Средняя продолжительность жизни в группе стран с высоким уровнем дохода, куда входит и Россия, составила 75,8 лет для мужчин и 82 года для женщин.).

Основными причинами смертности в России, как и во всём мире, в 2012 году стали неинфекционные заболевания. Это так называемые «тихие убийцы», или болезни, которые формируются образом жизни и вредными привычками человека: неправильным питанием, курением, употреблением алкоголя и наркотических средств, игровой зависимостью, малоактивным образом жизни.

Статистические данные говорят о том, что число техногенных катастроф в мире резко увеличилось с конца 1970-х годов. Особенно участились транспортные катастрофы, дорожные, авиационные, морские и речные. Многие из них сопровождаются людскими потерями, огромными материальными затратами. Часто причиной таких катастроф является человеческий фактор. Известно, что нравственная составляющая цивилизации отстаёт от научно-технического прогресса, что приводит к недостаточной осознанности, рефлексии своего поведения гражданами, увеличению риска отрицательных последствий их действий. Так, по данным ВОЗ, смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Травматизм является главной причиной смерти человека от 2 лет до 41 года. По данным официальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибают в среднем более 50 тыс. человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифицированными (суррогатными) спиртными напитками, — более 40 тыс. человек в год.

Необдуманное вмешательство человека в жизнь природы приводит к нарушению экологической гармонии (загрязнению воздуха, воды, почвы, нарушению природных сообществ и др.) и возникновению ситуаций, которые негативно влияют на жизнь и здоровье людей. Не у каждого современного человека в достаточной степени развита способность быстро оценить возникшую ситуацию, принять верное решение, от которого зависят благополучие, здоровье, а подчас и жизнь как его самого, так и окружающих людей.

В современных условиях интенсификации любой деятельности человека, усложнения используемых им технических средств возрастает общественное значение состояния здоровья каждого человека. Сохранение и укрепление здоровья каждого гражданина — от младенца до человека преклонного возраста — является важнейшей государственной задачей. В государственных документах подчёркивается, что сознательная ориентация на здоровый образ жизни и выполнение правил сохранения и укрепления здоровья должна стать важнейшим критерием культуры гражданина XXI века. Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является «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 дорогах».

Учащиеся 5—7 классов вполне самостоятельно передвигаются по улицам и дорогам, посещают игровые площадки, выбирают по своему усмотрению занятия и игры. Они часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разнообразной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Отсутствие готовности к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, способности к предвидению последствий своего поведения, неумение осуществлять самоконтроль и самооценку часто приводят к ошибочным действиям подростка, несчастным случаям и трагическим результатам.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В условиях особого внимания образовательной организации к проблемам здоровьесбережения и осознания коллективом социальной важности изучения ОБЖ этот предмет начинает изучаться с первого школьного звена. В начальной школе знания об основах и охране жизнедеятельности человека включены в содержание курса «Окружающий мир». В соответствии с примерным учебным планом, раскрытым в Примерной основной образовательной программе 2015 года, обязательное изучение предмета предусмотрено в 8—9 классах. Вместе с тем, руководствуясь правом образовательной организации использовать часть учебного времени по собственному усмотрению, а также актуальностью изучения данного курса для формирования культуры общения школьников с окружающим миром, развития умения правильно вести себя в различных чрезвычайных ситуациях, целесообразно начинать изучение данного предмета с 5 класса. Это, во-первых, будет процесс расширения и углубления тех знаний, которые учащиеся получили в курсе «Окружающий мир» начальной школы, а во-вторых, пропедевтикой процесса изучения ОБЖ в последующих классах. С учётом конкретных условий функционирования образовательной организации, потребностей данного региона, особенностей природного и географического окружения, наличия промышленных объектов, представляющих потенциальную опасность, а также статусной характеристики обучающихся в данной образовательной организации курс ОБЖ может изучаться в рамках внеклассной деятельности (факультатив, кружок, центр развития и др.).

В 5—9 классах на изучение курса ОБЖ может быть отведён 1 час в неделю. Региональные особенности и условия функционирования образовательной организации допускают увеличение количества часов (например, 2 часа в неделю, всего за год 70 часов). Это позволит более обстоятельно и конкретно ознакомить школьников с проблемами безопасности жизнедеятельности, которые для данного региона являются особенно актуальными.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—7 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение.

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «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.

*Здоровье органов чувств*. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

*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.

*Движение — это жизнь*. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

*Закаливание как условие сохранения здоровья*. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье*. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом.

*Поддержание чистоты и порядка в доме*. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

*Дела домашние: техника безопасности*. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

*Безопасное электричество и газ*. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Школьная жизнь.

*Дорожное движение в населённом пункте*. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения школьном помещении 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. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

*Ориентировка в школьных помещениях*. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

На игровой площадке.

*Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды*. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

*Животные на игровой площадке*. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.На природе.

*Ориентирование на местности*. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности.Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

*Опасности, которые таит вода*. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Туристский поход: радость без неприятностей.

*Подготовка к походу*. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых 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.

Когда человек сам себе враг.

*Вредные привычки, их пагубное влияние*. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

*Медицинские знания и умения*: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

Практические работы.

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличи тельные признаки ядовитых для человека грибов.

Проектная деятельность.

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся научатся:

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;

выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;

анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;

различать чрезвычайные ситуации разного вида (при родные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;

предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;

проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;

организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;

проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;

ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Введение | 1 |  |  |  |
| 2 | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя | 18 |  | 7 |  |
| 3 | Мой безопасный дом | 2 |  |  |  |
| 4 | Школьная жизнь | 13 |  | 4 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 11 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | На игровой площадке | 8 |  | 3 |  |
| 2 | На природе | 16 |  | 7 |  |
| 3 | Туристский поход: радость без неприятностей | 7 |  | 1 |  |
| 4 | Когда человек сам себе враг | 3 |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 11 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Туристский поход: радость без неприятностей | 24 |  |  |  |
| 2 | Когда человек сам себе враг | 10 |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 0 |  |