

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат «Эверест», реализующая адаптированные
общеобразовательные программы»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1
от 29 августа 2023 года

Утверждено
приказом ГБОУ СО «Екатеринбургская
школа-интернат «Эверест»
от 31 августа 2023 года № 105-у

**Рабочая программа
основного общего образования**

**учебного предмета «Основы здорового образа жизни и
личной безопасности»**

для обучающихся с нарушениями
опорно - двигательного аппарата (5-7 классы)
(вариант 6.2)

г. Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Обучающиеся передвигаются по улицам и дорогам города, посещают игровые площадки, выбирают по своему усмотрению занятия, игры и увлечения, часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разнообразной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Несформированность критического мышления, отсутствие готовности к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, неспособность к предвидению последствий своего поведения, неумение осуществлять самоконтроль и самооценку часто приводят к ошибочным действиям подростков, несчастным случаям и трагическим результатам.

Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в быту, на транспорте и дорогах.

Подготовка подрастающего поколения в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на непрерывном, комплексном подходе к формированию у подростков культуры безопасного поведения, индивидуальной системы здорового образа жизни. Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» начинает изучаться с 8 класса, поэтому для непрерывной реализации данных образовательных потребностей и запросов обучающихся возникает необходимость введения в 5-7 классах учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности».

В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, личной безопасности. Большое значение придается формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим. Объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. Особенностью курса является его практическая направленность, формирующая умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения, правильного поведения в опасных, чрезвычайных ситуациях.

Межпредметная интеграция и связь учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности» с такими предметами как «Биология», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «География»,

«Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, формированию критического мышления у обучающихся, безопасному взаимодействию обучающихся с окружающим миром.

Цель изучения учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности»

Целью изучения учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности» является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- обучение обучающихся с НОДА принятию обоснованных решений в опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реальных условий и их индивидуальных возможностей, формирование у них активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства, чувство гордости за свою Родину.

Достижение поставленной цели обязательно должно осуществляться с учетом двигательных возможностей обучающихся, особенно в процессе формирования у них конкретных умений и навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях. В тех случаях, когда в силу тяжести двигательного дефекта обучающиеся нуждаются в постоянном сопровождении и обслуживать самостоятельно себя не могут, необходимо научить их алгоритму действий в тех ситуациях, когда их жизни угрожает опасность.

Принципы реализации программы

Динамичность восприятия учебного материала. Предполагает использование заданий по степени нарастающей трудности. Следует подбирать задания, при выполнении которых используются действия различных анализаторов: слухового, зрительного, кинестетического.

Принцип продуктивной обработки информации. Уделить большее внимание наглядно-эмпирической деятельности. В учебный процесс необходимо включать задания, предполагающие самостоятельную обработку информации обучающимися с использованием дозированной поэтапной помощи педагога. Предварительно учитель обучает работать с информацией по образцу, алгоритму, вопросам. Обучающийся осуществляет перенос показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание.

Принцип индивидуально-дифференцированного подхода. При реализации программы необходимо использовать дифференцированный подход к каждому обучающему согласно его диагноза и рекомендаций ПМПК. В процессе обучения, учитель учитывает развитие двигательной сферы, нарушение общей моторики; особенности работоспособности. Тонкие движения пальцев неразвиты практически у всех детей, поэтому перед учителем стоит задача совершенствования движений и сенсорного развития при выполнении практических работ. При недостаточном развитии устной речи, тугоухости, при проведении текущего и итогового контроля использует методы, облегчающие достижения положительного результата и не травмирующую психику ребенка. При реализации принципа дифференцированного (индивидуального) подхода при изучении предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности» обучающихся с НОДА необходимо учитывать уровень развития их двигательной сферы. Учитель в процессе обучения определяет возможности учащихся выполнять практические и письменные работы, в процессе оформления тестов. Так же в процессе обучения, учителю необходимо учитывать уровень и качество развития устной речи обучающихся. При недостаточном уровне ее развития необходимо использовать такие методы текущего и промежуточного контроля знаний учащихся, которые бы объективно показывали результативность их обучения.

Принцип мотивации к учению подразумевает, что каждое учебное задание должно быть четким, обучающийся должен точно знать, что надо сделать для получения результата. У обучающегося в случае затруднения должна быть возможность воспользоваться опорой по образцу, по алгоритму (забыл - повторю - вспомню - сделаю).

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность, которая имеет следующие особенности:

- цели и задачи этих видов деятельности обучающихся определяются как их личностными мотивами, так и социальными. Это означает, что такая деятельность должна быть направлена не только на повышение компетентности подростков в предметной области, не только на развитие их способностей, но и на создание продукта, имеющего значимость для других;
- учебно-исследовательская и проектная деятельность должна быть организована таким образом, чтобы обучающиеся смогли реализовать свои потребности в общении с одноклассниками, учителями и т. д. Строя различного рода отношения в ходе целенаправленной, поисковой, творческой и продуктивной деятельности, обучающиеся овладевают нормами взаимоотношений с разными людьми, умениями переходить от одного вида общения к другому, приобретают навыки индивидуальной самостоятельной работы и сотрудничества в коллективе;
- организация учебно-исследовательских и проектных работ обучающихся обеспечивает сочетание различных видов познавательной деятельности. В этих видах деятельности могут быть востребованы практически любые способности подростков, реализованы личные пристрастия к тому или иному виду деятельности.

Характеристика особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА

- необходимость в использовании специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения, например, использование виртуальной математической лаборатории.
- потребность в предметно-практическом характере обучения и упрощении системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- потребность в специальном обучении «переносу» сформированных знаний и умений в реальные жизненные ситуации;
- потребность в специальной помощи в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации на уроках ОБЖ;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- потребность в необходимости использования опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

Место учебного предмета в учебном плане

В условиях особого внимания образовательной организации к проблемам здоровьесбережения обучающихся с НОДА и осознания социальной важности изучения основ здорового образа жизни и личной безопасности данный учебный 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, руководствуясь правом образовательной организации использовать часть учебного времени по собственному усмотрению, а также актуальностью изучения данного курса для формирования культуры общения обучающихся с окружающим миром, для развития умения правильного поведения в различных чрезвычайных ситуациях, целесообразно начинать изучение данного предмета с 5 класса. Во-первых, происходит процесс расширения и углубления знаний, которые обучающиеся получили в курсе «Окружающий мир» начальной школы; во-вторых, осуществляется пропедевтика процесса изучения ОБЖ в 8-10 классах.

На изучение предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности» в 5-7 классах учебным планом ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест» из части, формируемой участниками образовательного процесса, отводится по 34 учебных часа в год, по 1 учебному часу в неделю. Таким образом, изучение курса «Основы здорового образа жизни и личной безопасности» в 5-7 классах рассчитано на 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности»

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни

в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения данного курса, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному

распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

эмоционального благополучия:

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности», его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей

тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и/или письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и

учебных ситуациях;

- аргументировано определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры здорового образа жизни и личной безопасности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных

разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты должны отражать:

- сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;
- сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;
- понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями (при наличии возможности) оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования

собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

- овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- 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.

Содержание учебного предмета

«Основы здорового образа жизни и личной безопасности»

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания:

- способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения);
- 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;
- отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

Учебный материал разбит на 2 модуля: «Основы личной безопасности» и «Основы здорового образа жизни».

Модули	Содержание
Основы личной безопасности	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 в 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.

	Туристический поход: радость без неприятностей Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристического 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.
Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)	Основы здорового образа жизни Что такое здоровый образ жизни. 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.

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 туристическом походе.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Основы личной безопасности	Оценивать проблемные ситуации. Практическая деятельность: правильно выбирать безопасные маршруты от дома до школы, характеризовать дорожные знаки, анализировать ситуацию, связанную с общением, поиск правильного решения, понимать язык мимики и жестов, анализировать и обобщать информацию, представленную в иллюстрациях. Участвовать в учебном диалоге: «Правила поведения в школе», обсуждение ситуаций, связанных с «дорожными ловушками», анализ жизненных ситуаций: поведение, которое может привести к беде, правила поведения на улицах города, транспорте, в быту, при пожаре; анализ высказываний. Выполнять самоанализ и самооценку поведения: в школе, на дорогах, улицах, в быту. Совместная деятельность в группах: читать и изучать схему эвакуации при пожаре в школе, составлять план уборки квартиры, правила мытья посуды, пользование электроприборами, газом. Работать с текстом учебника, анализировать информацию, представленную в тексте учебника, формулировать вывод.	15
2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)	Оценивать выполнение тестовых заданий, свое состояние. Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните». Практическая деятельность: измерять пульс; выполнять дыхательные упражнения, составлять меню для подростка, выполнять гимнастику для глаз, объяснять правила работы с компьютером, составлять программу закаливания, оказать первую помощь. Участвовать в учебном диалоге «Укрепляем нервную систему», «Что такое закаливание?», «Чистота – залог здоровья», «Рациональное питание — что это такое?», анализировать жизненные ситуации. Совместная деятельность в парах: уметь объяснять правила взаимодействия при решении учебной задачи, оценивать «вредные» советы, анализировать иллюстративный материал по теме урока; в группах: составить памятки «Правила личной гигиены», «Правила оказания первой помощи». Работать с текстом учебника, анализировать информацию, представленную в тексте учебника, работа с рубрикой «Медицинская страничка», формулировать вывод. Анализировать пирамиду сбалансированного питания, информацию об оказании первой помощи, диаграмму «Что влияет на здоровье», информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». Проводить самоанализ и самооценку поведения и организации деятельности. Исследовательская деятельность по темам: «Слух человека и животных», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».	19

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Основы личной безопасности	Оценивать проблемные ситуации, информацию, представленную в рубрике «Медицинская страничка». Практическая деятельность: оценивать позы и мимику собаки, ориентироваться на местности, измерять расстояние на местности, оценивать состояние льда, распознавать ядовитые растения и грибы, подбирать удобную одежду и обувь для похода, подавать сигналы бедствия. Формулировать правила безопасного обращения с качелями, велосипедом, самокатом, правила купания и катания на лодках. Участвовать в учебном диалоге: правила езды на велосипеде, самокате, роликовых коньках, анализ и оценка жизненных ситуаций (стоит ли рисковать), выбор места для купания. Выполнять самоанализ и самооценку поведения: в школе, на дорогах, улицах, в быту. Анализировать правила поведения в лесу («Что делать, если ты заблудился»). Актуализация имеющегося опыта: правила поведения в походах, во время прогулок, экскурсий. Совместная деятельность в парах: анализировать и оценивать опасности неправильного поведения, освоить правила нахождения на льду, правила организации переправы. Работать с текстом учебника, анализировать информацию, представленную в тексте учебника, формулировать вывод. Читать и анализировать текст учебника «Подготовка к прогулке», «Крылатые качели», «Собака не всегда друг», работа с иллюстрациями и текстами учебника.	23
2	Основы здорового образа жизни	Оценивать выполнение тестовых заданий, свое состояние, проблемные ситуации. Практическая деятельность: уметь оказывать первую помощь при травмах, ожогах, обморожениях, утоплении; оказывать первую помощь при укусе собаки, насекомых, змей. Участвовать в учебном диалоге: анализировать жизненные ситуации, представлять проекты, анализировать выступления. Выполнять самоанализ и самооценку поведения: на природе, в школе, на дорогах, улицах, в быту. Совместная деятельность в парах: уметь объяснять правила взаимодействия при решении учебной задачи, анализировать иллюстративный материал по теме урока; в группах: составить памятки «Правила оказания первой помощи». Работать с текстом учебника, анализировать информацию, представленную в тексте учебника, работа с рубрикой «Медицинская страничка», формулировать вывод.	11

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Основы безопасности личности, общества и государства	Оценивать выполнение тестовых заданий (самоконтроль), свое состояние, проблемные ситуации. Конструировать план многодневного туристского похода, поездки. Практическая деятельность: собирать снаряжение к походу, правильно выбирать спортивную одежду и обувь; определять режим дня, режим питания и меню. Совместная деятельность в группах: анализировать текстовую и иллюстративную информацию. Конструировать таблицы, схемы, диаграммы. Аналитическая деятельность: оценивать ситуации, отражающие поведение туристов, возникновение неожиданных, чрезвычайных ситуаций. Коммуникативная деятельность: участвовать в учебном диалоге (формулировать собственное мнение, выстраивать реплики, дополнения, уточнения высказываний участников); выстраивать монологическое высказывание. Регулятивная деятельность: овладевать навыками самоконтроля и самооценки поведения. Работать с текстом учебника, анализировать информацию, представленную в тексте учебника, формулировать вывод.	20
2	Основы здорового образа жизни	Практическая деятельность: уметь обрабатывать раны, оказывать первую помощь при ожогах, пищевых отравлениях. Участвовать в учебном диалоге: анализировать жизненные ситуации, представлять проекты, анализировать выступления. Совместная деятельность в парах: уметь объяснять правила взаимодействия при решении учебной задачи, анализировать иллюстративный материал по теме урока; в группах: составить памятки «Правила оказания первой помощи». Работать с текстом учебника, анализировать информацию, представленную в тексте учебника, работа с рубрикой «Медицинская страничка», формулировать вывод. Коммуникативная деятельность: участвовать в обсуждении проблемы вредных привычек; участвовать в диалоге с врачами. Аналитическая деятельность: оценивать информацию, представленную в текстовом и иллюстративном виде. Рефлексивная деятельность: оценивать своё отношение к вредным привычкам.	14

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел	Основы личной безопасности	15
1	Инструктаж по ТБ. Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы здорового образа жизни и личной безопасности».	1
2	Системы обеспечения безопасности города.	1
3	Правила поведения в школе.	1
4	Безопасная дорога в школу и обратно.	1
5	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1
6	Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки».	1
7	Правила поведения на транспорте.	1
8	Пожар: причины, последствия. Правила поведения при пожаре.	1
9	Первичные средства пожаротушения.	1
10	Мой безопасный дом.	1
11	Затопление квартиры.	1
12	Электричество. Техника безопасности при пользовании электроприборами.	1
13	Опасные вещества и продукты питания.	1
14	Безопасность в нестандартных ситуациях.	1
15	Повторительно-обобщающий урок.	1
Раздел	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)	19
16	За что отвечают системы органов.	1
17	Как укреплять нервную систему.	1
18	Как можно тренировать сердце.	1
19	Укрепляем дыхательную систему.	1
20	Правильное питание.	1
21	Здоровье органов чувств.	1
22	Здоровый образ жизни.	1
23	Чистота - залог здоровья. Гигиена подростка.	1
24	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены.	1
25	Движение – жизнь.	1
26	Закаливание организма.	1
27	Подросток и компьютер.	1
28	Первая помощь при поражении электрическим током.	1
29	Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях.	1
30	Помощь при отравлении угарным газом, клеем, его парами.	1
31	Помощь при ожогах.	1
32	Контрольная работа по теме «Основы ЗОЖ».	1
33	Повторительно-обобщающий урок.	1
34	Резерв.	1

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел	Основы личной безопасности	23
1	Инструктаж по ТБ. Введение.	1
2	На игровой площадке. Правила езды на велосипеде, самокате, роликовых коньках.	1
3	Правила поведения при встрече с собакой, находящейся без хозяина.	1
4	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	1
5	Подготовка к прогулке, походу.	1
6	Поведение в природных условиях.	
7	Надежная одежда и обувь — важное условие безопасности.	1
8	Ориентирование.	1
9	Практическая работа «Ориентирование на местности разными способами».	1
10	Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них.	1
11	Обеспечение питанием и водой.	1
12	Ядовитые растения и грибы.	1
13	Сооружение временного жилища.	1
14	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	1
15	Опасные встречи (звери, насекомые, змеи).	1
16	Зимние забавы. Безопасность катания на санках, ледянках. Игра в снежки.	1
17	Правила поведения во время прогулок и экскурсий.	1
18	Оценка состояния льда для передвижения по нему в осеннее, зимнее и весеннее время.	1
19	Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания.	1
20	Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск?	1
21	Правила поведения в местах массового скопления людей.	1
22	Повторительно-обобщающий урок.	1
23	Контрольная работа по теме «Основы личной безопасности».	↔
Раздел	Основы здорового образа жизни	11
24	Средства оказания первой помощи.	1
25	Обморожение и общее охлаждение организма.	1
26	Первая помощь при переломах и вывихах.	1
27	Первая помощь при укусах насекомых, змей, других животных.	1
28	Первая помощь при ожогах.	1
29	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1
30	Первая помощь при судорогах, утоплении.	1
31	Практическая работа по оказанию первой помощи при травмах.	1
32	Контрольная работа по теме «Основы ЗОЖ».	1
33	Повторительно-обобщающий урок.	1
34	Резерв.	1

Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел	Основы личной безопасности	20
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Безопасность на дорогах.	1
3	Безопасность дома.	1
4	Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии и др.	1
5	Правила поведения при пожаре.	1
6	Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера на улице.	1
7	Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера в подъезде, лифте.	1
8	Значение туризма в жизни человека Правила организации туристского похода.	1
9	Практическая работа «Что мы берём в поход».	1
10	Подготовка аптечки для похода.	1
11	Лекарственные растения.	1
12	Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лесная аптека.	1
13	Режим дня в туристском походе.	1
14	Практическая работа «Режим дня в многодневном туристском походе».	1
15	Организация питания в походе.	1
16	Практическая работа «Питание режим и меню питания туристов в походе (на экскурсии)».	1
17	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1
18	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	1
19	Повторительно-обобщающий урок.	1
20	Контрольная работа по теме «Основы личной безопасности».	1
Раздел	Основы здорового образа жизни	14
21	Первая помощь при потёртостях кожи. Обработка ран.	1
22	Первая помощь при укусе клеща.	1
23	Первая помощь при пищевых отравлениях.	1
24	Практическая работа «Сравнение особенностей ядовитых и съедобных грибов».	1
25	Особенности подросткового возраста.	1
26	Когда человек сам себе враг. Вредные и опасные привычки.	1
27	Вред алкоголя для здоровья и самочувствия подростков.	1
28	Алкоголь - причина преступлений подростков.	1
29	Вред курения.	1
30	Игромания.	1
31	Защита проектов по теме «Основы ЗОЖ».	1
32	Контрольная работа по теме «Основы ЗОЖ».	1
33	Повторительно-обобщающий урок.	1
34	Резерв.	1

Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения

При оценивании планируемых результатов обучения предмета «Основы здорового образа жизни и личной безопасности обучающихся» с НОДА необходимо учитывать такие индивидуальные особенности их развития, как: уровень развития моторики рук, уровень владения устной экспрессивной речью, уровень развития работоспособности на уроке (истощаемость центральной нервной системы). Исходя из этого, учитель использует для обучающихся индивидуальные формы контроля результатов обучения основам здорового образа жизни и личной безопасности. При сниженной работоспособности, выраженных нарушениях моторики рук возможно увеличение времени для выполнения контрольных и самостоятельных работ. Контрольные, самостоятельные и практические работы при необходимости могут предлагаться с использованием электронных систем тестирования, иного программного обеспечения, обеспечивающего персонифицированный учет учебных достижений обучающихся. Текущий контроль в форме устного опроса при низком качестве устной экспрессивной речи обучающихся необходимо заменять письменными формами.

Специальные условия реализации дисциплины

1. Наличие персональных компьютеров, технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, сенсорные планшеты).

2. Создание условий для функционирования современной информационно-образовательной среды по основам здорового образа жизни и личной безопасности, включающей электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технических средств и технологий (в том числе флеш-тренажеров, инструментов Wiki, цифровых видео материалов и др.), обеспечивающих достижение каждым обучающимся с НОДА максимально возможных для него результатов обучения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861761

Владелец Сальникова Евгения Александровна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025