

Рассмотрено:  
Руководитель ШМО  
прикладных наук  
Б.А. /Багасва М. Э./  
«30» августа 2024 г.

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
Т.В. /Ангарова Т.В./  
«02» сентября 2024 г.

Утверждено:  
Директор школы  
Л.С. /Бардаханова Л.С./  
«02» сентября 2024 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Гаханская средняя общеобразовательная школа

**Рабочая программа**  
**Основы безопасности и защиты Родины**  
для обучающихся по АООП  
8 «К» класс

Составитель:  
Бардаев А.В.,  
Преподаватель-организатор ОБЗР

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по основам безопасности и защиты Родины разработана в соответствии с примерной программой по учебным предметам. ОБЗР 5-9 класс, предметная линия учебников авторского коллектива Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. «Основы безопасности и защиты Родины» 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2021г.

В ней учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования обучающихся с ЗПР, соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования.

### **Общая характеристика предмета**

Учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- 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;
- анти-экстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- 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 анти-экстремистской и антитеррористической, личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению;
- 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 анти-экстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование анти-экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметные результаты.**

Регулятивные УУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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 соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

### Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), 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;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

### Коммуникативные УУД:

- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### **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 военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование анти-экстремистской 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 последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного 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;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

*В результате изучения основ безопасности и защиты Родины учащиеся 6К, 8Л, 8К, классов получают возможность научиться:*

- выявлять потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- определять основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- выделять основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- правилам поведения при угрозе террористического акта;
- основным мерам по профилактике наркомании.
- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся овладеют **компетенциями** по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера;
- подготовки и участия в различных видах отдыха в природных условиях;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» в соответствии с учебным планом школы в 6К, 8Л классах отводится по 34 часа в год, из расчёта 1 учебный час в неделю, в 8К классе 34 часа, 1 час в неделю.

#### **Содержание учебного предмета**

**В 6К, 8Л классах** определены следующие ведущие содержательные линии.

##### **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.

### **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.

### **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.

### **В 8К классе:**

#### **Введение. Это нужно знать.**

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни. Задачи предмета ОБЖ: расширение и углубление знаний о чрезвычайных ситуациях разного вида и их характеристик; формирование навыков безопасного поведения в ЧС; воспитание эмоционально-отрицательного отношения к негативным проявлениям в окружающей среде, мотивации к здоровому образу жизни и противодействию вредным привычкам и асоциальному поведению. Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», их классификация. Условия, при которых можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций.

#### **Здоровый образ жизни. Что это?**

Современная семья: типы и характеристика. Функции семьи. Условия благополучия детей в семье. Влияние семьи на развитие ребёнка. Защита семьи и детей со стороны государства. Государственные документы, государственные институты, определяющие формы и методы защиты семьи. Репродуктивное здоровье подрастающего поколения.

#### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

Чрезвычайные ситуации в быту. Причины и последствия пожара. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами. Компьютер и его безопасное использование. Чрезвычайные ситуации в быту: утечка бытового газа, химические вещества. Разумная предосторожность при выборе места игр и отдыха. Опасные игры.

#### **Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе**

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки. Причины загрязнения воздуха, воды, почвы. Последствия загрязнения природы. Негативное влияние хозяйственной деятельности человека. Источники загрязнения. Оценка качества окружающей природной среды. Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

#### **Современный транспорт и безопасность**

Транспорт в современном мире (функции, назначение, особенности, виды). Чрезвычайные ситуации на дорогах. Правила езды велосипедиста. Опасные игры на дорогах: скейтбординг, бокинг, ВМХ и др. Опасные ситуации в метро. Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера. Железнодорожные катастрофы. Зацепинг-опасная игра.

### **Тематическое планирование**

#### **6К, 8Л класс**

№	Тема	Количество часов
1	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	3ч
2	На игровой площадке	10ч
3	Безопасность в обществе (социуме)	2ч
4	На природе	17ч
5	Когда человек сам себе враг	2ч
Итого		34ч

### **Тематическое планирование**

#### **8К класс**

№	Тема	Количество часов
1	Введение. Это нужно знать	2ч
2	Здоровый образ жизни. Что это?	8ч
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	9ч
4	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	5ч
5	Современный транспорт и безопасность	8ч

6	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации	2ч
Итого		34ч

### Календарно – тематическое планирование

#### 6К, 8Л класс

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>Раздел 1. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (3ч.)</b>					
1	Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены	1			
2	Движение — это жизнь	1			
3	Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья	1			
<b>Раздел 2. На игровой площадке (10 ч.)</b>					
4	Правила поведения на игровой площадке	1			
5	Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды	1			
6	Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках	1			
7	Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе	1			
8	Правила езды на велосипеде, на роликовых коньках	1			
9	Предусмотрительность и осторожность во время игр	1			
10	Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей	1			
11	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах	1			
12	Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой	1			
13	Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки	1			
<b>Раздел 3. Безопасность в обществе (социуме) (2ч.)</b>					
14	Какие конфликты возникают в социуме.	1			
15	Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности	1			
<b>Раздел 4. На природе (17ч.)</b>					
16	Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир	1			
17	Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам	1			
18	Измерение расстояния на местности	1			
19	Если вы заблудились в лесу	1			
20	Чрезвычайные ситуации природного характера	1			
21	Правила безопасного поведения в ЧС природного характера	1			
22	Природа полна неожиданностей!	1			
23	Общие правила поведения в лесу и на водоёме	1			
24	Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.)	1			
25	Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные)	1			
26	Первая помощь при укусе насекомых и змей	1			
27	Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка	1			



28	Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке	1			
29	Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду	1			
30	Переправа через водные препятствия	1			
31	Первая помощь при судороге, солнечном ударе	1			
32	Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации	1			
<b>Раздел 5. Когда человек сам себе враг (2ч.)</b>					
33	Алкоголь наносит удары по организму	1			
34	Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья человека	1			

### Календарно – тематическое планирование

#### 8К класс

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>Введение. Это нужно знать (2ч.)</b>					
1	Немного истории. Окружающая среда и безопасность	1			
2	Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	1			
<b>Раздел 1. Здоровый образ жизни. Что это? (8ч.)</b>					
3	Зависит ли здоровье от образа жизни	1			
4	Физическое здоровье человека	1			
5	Правильное питание	1			
6	Психическое здоровье человека	1			
7	Информационная безопасность	1			
8	Социальное здоровье человека	1			
9	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	1			
10	Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие	1			
<b>Раздел 2. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни (9ч.)</b>					
11	Как вести себя при пожаре	1			
12	Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения	1			
13	Чрезвычайные ситуации в быту	1			
14	Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой	1			
15	Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах	1			
16	Разумная предосторожность	1			
17	Опасное время суток	1			
18	Опасные игры	1			
19	Первая помощь при переломах	1			
<b>Раздел 3. Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе (5ч.)</b>					
20	Лес — это серьёзно. Ядовитые растения	1			
21	Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов	1			
22	Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза	1			
23	Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде	1			
24	Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации	1			
<b>Раздел 4. Современный транспорт и безопасность (8ч.)</b>					
25	Транспорт в современном мире	1			

26	Чрезвычайные ситуации на дорогах	1			
27	Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий	1			
28	Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста	1			
29	Опасные ситуации в метро	1			
30	Авиакатастрофы. Поведение в салоне авиалайнера	1			
31	Железнодорожные катастрофы. Правила поведения	1			
32	Террористические акты на транспорте	1			
<b>Раздел 5. Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации (2ч.)</b>					
33	Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма	1			
34	Проявления терроризма. Как снизить угрозу теракта	1			

### **Описание материально- технического обеспечения учебного предмета**

1. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. «Основы безопасности и защиты Родины» 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2021г.;
  2. Ноутбук, проектор, экран;
  3. Тренажер сердечно-легочной реанимации «Пётр» - манекен с контроллером (индикацией правильности выполнения действий);
  4. средства индивидуальной защиты и первой помощи пострадавшему;
  5. средства индивидуальной защиты;
  6. средства защиты дыхания;
  7. ватно-марлевые повязки;
  8. респираторы (типа ГТТБ-1 и т. п.);
  9. противогазы (типа РШ-4, ГП-7, ПДФ-7);
  10. средства защиты кожи;
  11. средства медицинской защиты;
  12. медицинская сумка;
  13. аптечка индивидуальная А-2;
  14. индивидуальные перевязочные пакеты;
  15. противохимические пакеты ИПП-8.
- Плакаты:
1. Безопасность в быту;
  2. Гражданская оборона в современных условиях;
  3. Действия населения при ЧС природного характера;
  4. Действия населения при ЧС техногенного характера;
  5. Комплекты плакатов по темам ОБЗР;
  6. Комплект контрольно-измерительных материалов.