

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление Администрации муниципального образования

"Городской округ "Город Глазов"

МБОУ "СШ № 11"

РАССМОТРЕНО

руководитель
школьного
методического
объединения

Фефилова К.А.
Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "СШ
№ 11"

Корепанов И. А.
Приказ № 155 - ОД от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Защити себя сам»

Для обучающихся 6 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Защити себя сам» для 6 класса составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Мин просвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Мин просвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования;
- рабочей программы воспитания.

Программа в методическом плане позволяет построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой,

учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Настоящая программа обеспечивает:

- ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;
- прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;
- возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;
- реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

Цели и задачи учебного предмета

Изучение курса «Защити себя сам» (ЗСС) направленно на реализацию следующих воспитательно -образовательных целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства; формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему псих активных веществ, в том числе наркотиков; обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- 1.формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
2. формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
3. воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психо активным веществам и асоциальному поведению.

Планируемые результаты освоения учебного предмета курса:

Личностные результаты:

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- 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 антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.
- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

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;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- формирование навыков безопасного поведения в природе в условиях автономного существования;
- 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.

Содержание учебного курса:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

Межпредметная интеграция и связь учебного курса «Защити себя сам» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Химия», «Экология», «География», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему

усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

Модуль «Здоровье и как его сохранить»

Факторы здоровьесбережения. Факторы, разрушающие здоровье. Профилактика вредных привычек. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Роль туризма в укреплении здоровья.

Модуль «Безопасность в природной среде»

Туризм, виды туристических походов. Правила безопасного поведения в походе. Подготовка к туристическим походам. Безопасность в горных, лыжных, водных походах. Автономное существование. Правила выживания. Поведение при встрече с дикими животными.

Модуль «Основы медицинских знаний»

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе, переохлаждении, при укусах насекомых, змей и правила ее оказания. Первая помощь при ожогах, отравлениях, травмах.

В результате освоения обязательного минимума содержания курса «Защити себя сам», обучающиеся 6 класса к концу учебного года научатся:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;

- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Д – в 1 экземпляре (демонстрационный), К - на каждого ученика (комплект), Ф - один на парту (для фронтальной работы)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Книгопечатная продукция		
1.	Поляков В. В., Кузнецов М. И., Марков В. В. Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник. — М.: Дрофа.	Д
2.	Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н., Кузнецов М. И. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник. — М.: Дрофа.	Д
3.	Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник. — М.: Дрофа	Д
4.	Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник. — М.: Дрофа.	Д
5.	Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений.	Ф
Стационарные наглядные пособия		
1.	Терроризм – угроза обществу	Д
2.	Средства защиты органов дыхания	Д
3.	Уголок гражданской защиты	Д
4.	Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	Д
5.	Умей действовать при пожаре	Д
6.	Криминогенная среда вокруг нас	Д
7.	Действия населения при авариях и катастрофах	Д
Учебно-практическое оборудование		
1.	Противогаз ГП - 5	К
2.	Жгут кровоостанавливающий	Д
3.	Компас	Д
4.	Косынка перевязочная	Д
5.	Пакет перевязочный индивидуальный	Д
6.	Шина лестничная	Д
Законодательные акты и нормативные правовые документы		
1.	Конституция Российской Федерации.	Д

2.	Федеральный закон «О безопасности».	Д
3.	Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».	Д
4.	Федеральный закон «О пожарной безопасности».	Д
5.	Федеральный закон «О безопасности дорожного движения».	Д
6.	Федеральный закон «О противодействии терроризму».	Д
7.	Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).	Д
8.	Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».	Д
9.	Правила дорожного движения Российской Федерации.	Д
	Интерактивные пособия	
1.	Антитеррор видеоролики	Д
2.	Безопасность на ЖД (мультфильмы)	Д
3.	Предупредить, спасти, помочь. «Обращение с огнем» (видеоролик МЧС России)	Д
4.	Действия при ЧС природного характера (видеоролик МЧС России)	Д
5.	Как пользоваться огнетушителем.	Д
6.	Огнетушители. Применение и устройство.	Д
7.	Медицинская помощь при кровотечениях.	Д
	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	Д
2.	ЖК телевизор	Д
3.	Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет)	
	Оборудование учебного кабинета	
1.	Стул ученический	К
2.	Стол ученический	К
3.	Стол учителя	К
4.	Доска школьная	Д
5.	Настенные часы	Д
6.	Термометр	Д

Тематическое планирование

1 час в неделю, 34 часа

№ урока	Дата урока	Тема урока	Количество часов, отводимое на освоение темы
		Модуль «Здоровье и как его сохранить»	
1.		Правила поведения при террористических актах.	1
2.		Здоровье и правила его сбережения.	1

3.		Профилактика вредных привычек.	1
4.		Туризм, его роль для укрепления здоровья.	1
Модуль «Безопасность в природной среде»			
5.		Виды туристских походов. Подготовка к выходу на природу.	1
6.		Определение места для бивака, организация бивачных работ.	1
7.		Определение необходимого снаряжения для похода.	1
8.		Принцип распределения снаряжения в рюкзаке туриста.	1
9.		Распределение ролей на время похода.	1
10.		Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1
11.		Подготовка и проведение лыжных походов.	1
12.		Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1
13.		Горный туризм.	1
14.		Автономное существование.	1
15.		Стороны света. Роза ветров.	1
16.		Способы определения сторон света.	1
17.		Определение азимута.	1
18.		Ориентирование по карте. Отличие от спортивного ориентирования.	1
19.		Условные знаки. Виды и понятие.	1
20.		Добывание огня, пищи и воды в природных условиях.	1
21.		Простейшие самодельные фильтры для очистки воды. Работа с огниво.	1
22.		Безопасность при встрече с дикими животными.	1
23.		Временные укрытия.	1
Модуль «Основы медицинских знаний»			
24.		Народные средства первой помощи. Необходимость знаний для оказания первой помощи.	1
25.		Принципы оказания первой помощи.	1
26.		Первая помощь при отравлении продуктами питания или газами. Помощь утопающему.	1
27.		Первая помощь при ожогах.	1
28.		Первая помощь при солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.	1
29.		Психологическая помощь пострадавшему.	1
30.		Повязка на голову «Чепец».	1
31.		Повязка на нос и на подбородок.	1
32.		Спиральная повязка на предплечье.	1
33.		Черепашья повязка на локтевой и коленный суставы.	1
34.		Итоговый урок.	1