

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ТУЛЫ
МБОУ ЦО № 4

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения
учителей физической культуры и
ОБизР

Колчина О. Г.

Протокол № 1 от «22» 08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО №4

Степанов Е. Ю.

Приказ № 356-о

от «29 » августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса в рамках внеурочной деятельности

«Сохрани себе жизнь»

для обучающихся 5-7 классов

Тула 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Сохрани свою жизнь» в 5-7 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, авторской программы под ред. Н.Ф. Виноградовой.

Планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно–методическому комплексу:

.Основы безопасности жизнедеятельности :5 - 7 классы: программа / под ред. Н.Ф.Виноградовой. - Москва :Вентана - Граф, 2017 .

На изучение курса «Сохрани свою жизнь» в 5 -7 классах отводится по 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч. в год, 102 часа за весь курс обучения.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. Учёт требований ФГОС ООО по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.
2. Реализация принципа природосообразности предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.
3. Принцип психологической обусловленности позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).

4. Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.

5. Культурологический принцип даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению. Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, рекомендуются темы проектной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Познавательные:

использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;

сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные:

планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;

составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

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

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

выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

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

классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;

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

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

предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;

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

организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;

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

ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета ССЖ, для 5-7 классов содержит следующие разделы:

Введение. Почему нужно изучать предмет «Сохрани свою жизнь».

Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое.

Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм.

Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы.

Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.

Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте.

Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

Школьная жизнь

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта. *Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при

укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.

Походная аптечка. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния

шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу».

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ССЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма.

Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

Формы организации учебного процесса

- урок-лекция;

- урок-беседа;
- урок-экскурсия;
- киноурок;
- урок самостоятельной работы;

Основные виды учебной деятельности

- Соблюдать «Правила личной гигиены»
- выбор безопасного маршрута от дома до школы.
- анализ и характеристика дорожных знаков.
- Соблюдать «Правила поведения в школе»
- Соблюдать правила безопасного обращения с качелями, с велосипедом.
- Уметь ориентироваться на местности
- сбор снаряжения к походу; определение режима дня; режима питания и меню.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема	Дата
1	Первичный инструктаж по охране труда. Введение. Изучение предмета «Сохрани свою жизнь»	
2	За что «отвечают» системы органов	
3	За что «отвечают» системы органов	
4	Как укреплять нервную систему.	
5	Как можно тренировать сердце.	
6	Упражняем дыхательную систему	
7	Питаемся правильно.	
8	Практическая работа "Продукты содержащие кальций, витамин С"	
9	Здоровье органов чувств.	
10	Здоровье органов чувств.	

11	Проектная деятельность по теме: «Слух человека и животных» Сравнительная характеристика.	
12	Проектная деятельность по темам: Как сохранить обоняние? Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?	
13	Здоровый образ жизни.	
14	Чистота — залог здоровья.	
15	Чистота — залог здоровья.	
16	Движение — это жизнь.	
17	Закаливание	
18	Компьютер и здоровье.	
19	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни»	
20	Мой безопасный дом	
21	Мой безопасный дом	
22	Техника безопасности в доме.	
23	Техника безопасности в доме.	
24	Дорога в школу и обратно	
25	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения	
26	Знаки дорожного движения.	
27	Знаки дорожного движения	
28	Безопасная дорога	
29	Школьник как пешеход и пассажир	
30	Общие правила школьной жизни	
31	Правила поведения в школе.	
32	Правила поведения в школе.	
33	Если в школе пожар	

34	Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул	
Всего часов – 34		

6 класс

№	Тема	Дата
1	Первичный инструктаж по охране труда. Введение	
2	Подготовка к прогулке	
3	На игровой площадке	
4	На игровой площадке	
5	На игровой площадке	
6	Учимся оказывать первую помощь (ушибы)	
7	Учимся оказывать первую помощь (вывихи)	
8	Учимся оказывать первую помощь (переломы)	
9	Встреча с животными	
10	Встреча с животными	
11	Первая помощь при укусе собаки	
12	Ориентирование по компасу, солнцу, часам	
13	Ориентирование по Полярной звезде, местным признакам	
14	Измерение расстояния на местности	
15	Ориентирование	
16	Ориентирование	

17	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии	
18	Первая помощь при солнечном или тепловом ударе	
19	Если встретилась опасность...	
20	Первая помощь при укусе насекомого, змеи	
21	Расширяем свои знания о змеях	
22	Ядовитые растения и грибы	
23	Ядовитые растения и грибы	
24	Ядовитые растения и грибы	
25	Первая помощь при отравлении	
26	На водоеме	
27	Правила безопасного поведения на воде	
28	Первая помощь при утоплении	
29	Правила безопасного поведения на льду	
30	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.	
31	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.	
32	Практическая работа "Оказание первой помощи утопающему"	
33	Обобщение пройденного материала за курс 6 класса	
34	Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул	
Всего часов – 34		

7 класс

№	Тема	Дата
1	Первичный инструктаж по охране труда.	
2	Любим ли мы туристические походы	
3	Правила организации туристского похода	
4	Подбор снаряжения для похода	
5	Походная аптечка	
6	Знакомимся с лекарственными растениями	
7	Знакомимся с лекарственными растениями	
8	Режим дня в туристическом походе	
9	Походная еда	
10	Первая помощь пострадавшему в походе	
11	Лечение ожогов в туристском походе	
12	Когда человек сам себе враг	
13	Вред алкоголя	
14	Вред курения	
15	Скажем наркотикам Нет!"	
16	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»	
17	Упражнения при простуде и влажном кашле	
18	Первая помощь при отравлении	
19	Аллергия и её влияние на организм человека	
20	Если в глаз попала соринка	
21	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены	
22	Правила закаливания	
23	Безопасная работа за компьютером	

24	Приёмы безопасного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ	
25	Первая помощь при отравлении газом	
26	Сотрясение мозга. Остановка кровотечения из носа	
27	Первая помощь при ожогах и отравлении угарным газом	
28	Способы снятия усталости	
29	Первая помощь при вывихах и переломах	
30	Первая помощь при утоплении, судороге	
31	Первая помощь при потёртости кожи	
32	Способы тренировки дыхательной системы	
33	Обобщение пройденного материала за курс 7 класса	
34	Безопасность жизнедеятельности во время	
Всего часов - 34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ОБЖ. 5-7 классы. Учебник, Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Москва : Просвещение, 2024

Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразоват. учреждениях: кн. для учителя / И. К. Топоров. — М.: Просвещение, 2000.

Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://media.prosv.ru/content/?type=B&subject=all&level=5>

<https://econavt.ru>

<https://spas-extreme.mchs.gov.ru>