

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

Принято

Педагогическим советом протокол
№ 1

от «29» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №13»
А.Ф.Ульданова



Введено в действие приказом от «29»
августа 2023 г. № 187

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Практический курс основ
безопасности жизнедеятельности»

на уровень основного общего
образования

Рабочая программа по учебному курсу «Практический курс основ безопасности жизнедеятельности» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов). Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования:

1 Гражданское воспитание:

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;
- понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;
- проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;
- проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;
- выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

2 Патриотическое воспитание:

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;
- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;
- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;
- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

3 Духовно-нравственное воспитание:

- знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности);
- выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков;
- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;
- сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;

- проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;
- проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

4 Эстетическое воспитание:

выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Здоровья как состояние и свойство организма. Психология здоровья.1ч

Понятие «здоровье». Значение здоровья для отдельного человека и общества в целом. Психологические аспекты здоровья. Резервы здоровья и принципы долголетия. Составляющие разумного и здорового долголетия. Составляющие разумного и здорового образа жизни. Совершенное здоровье. Тактика и средства восстановления, сохранения, укрепления и приумножения здоровья. Управление собственным здоровьем. Проблемы обеспечения здоровья в настоящем и будущем.

Тема 2. Основы общей, возрастной и педагогической психологии.2ч

Оценка готовности ребенка к обучению в школе и его адаптированности к образовательному процессу. Методы диагностики интеллекта, развития творческого мышления. Оперативная оценка эмоциональных состояний учащихся.

Тема 3. Анатомо-физиологические особенности организма человека 2ч

Человек как целостная биологическая система. Система органов опоры. Строение внутренних органов. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Система органов внутренней секреции. Органы чувств. Проблема психосоматического единства. Правильное дыхание. Система дыхательных упражнений для укрепления здоровья. Синхронизация работы различных систем.

Тема 4. Формирование у людей стремления к здоровому образу жизни. 1ч.

Человек как целостная биологическая система.

Проблема психосоматического единства

Тема 5. Педагогические и медицинские проблемы при формировании у людей стремления к здоровому образу жизни. 2ч.

Контроль состояния здоровья учащихся. Модель и методы формирования здоровой образовательной среды

Тема 6. Защитные реакции организма и их произвольная регуляция. 2ч.

Двигательный режим. Биоритмы и адаптация

Тема 7. Основы медицинских и гигиенических знаний .4ч

Общие закономерности адаптации организма человека к различным условиям.

Принципы профилактики инфекционных заболеваний.

Безлекарственные способы коррекции различных состояний человека

Тема 8. Проблемы и методы психофизиологической саморегуляции. 6ч.

Методики саморегуляции личности. Основные симптомы нервного расстройства

Тема 9. Методы индивидуального построения здоровья 12ч. Психофизическая система аутотренингов. Аутогенная тренировка. Медитативная техника

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:
- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;

Метапредметные результаты:

- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных.

Личностные результаты:

- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование темы | Количество часов | Из них | | | примечание |
|---------|---|------------------|-------------------------------------|---|-----------|------------|
| | | | лабораторных и практических | Контрольные и диагностические материалы | Эксперсии | |
| Тема1. | Здоровье как состояние и свойство организма. Психология здоровья. | 1 | | | | |
| Тема2 | .Основы общей, возрастной и педагогической психологии. | 2 | | | | |
| Тема 3 | .Анатомо-физиологические особенности организма человека | 2 | | | | |
| Тема 4. | Формирование у людей стремления к здоровому образу жизни. | 1 | | | | |
| Тема 5 | .педагогические и медицинские проблемы при формировании у людей стремления к здоровому образу жизни | 2 | | | | |
| Тема 6 | .Защитные реакции организма и их произвольная регуляция. | 2 | | | | |
| Тема 7 | . Основы медицинских и гигиенических знаний | 4 | С урока № 12. по15, с 17 по 34 урок | | | |
| Тема 8 | Проблемы и методы психофизиологической саморегуляции. | 6 | | | | |
| Тема 9. | Методы индивидуального построения здоровья. | 14 | | | | |
| | Итого | 34 | 22 | | | |