

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
Сафакулевский муниципальный округ  
МКОУ «Сафакулевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
Протокол № 1 от 30.08.2023г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Кузнецова Н.В.  
Приказ № 68 А от  
30.08.2023г.

Рабочая программа  
учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»  
для обучающихся 5-7 классов

Ибрагимова Ирина Константиновна  
учитель ОБЖ

с. Сафакулево 2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО» (в редакции от 31.12.2015г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» .
- Федеральная рабочая программа основного общего образования.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
- Федеральные адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования, одобренные решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015 протокол №4/15, от 17.09.2020 №3/20
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017г. №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Концепции программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2017 г. № 1155-
- Устав МКОУ «Сафакулевская СОШ»

Актуальность изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К *природным чрезвычайным ситуациям* относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения извержения вулканов и пр.); к *техногенным* – аварии или опасные техногенные происшествия; к *социальным* - экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к *бытовым* – ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды); к *дорожным* - ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

В условиях чрезвычайных ситуаций может возникнуть угроза для жизни человека. Анализ этих ситуаций показывает, что среди причин гибели людей, в частности детей школьного возраста, основными являются, во-первых, отсутствие элементарных знаний о правилах поведения в экстремальных ситуациях; во-вторых, слабо развитая мотивация действий и как результат- недостаточно сформированное прогностическое восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций. Исходя из этого основной идеей конструирования данной предметной линии стало формирование психологической готовности школьника к принятию возникшей чрезвычайной ситуации, развитие мотивов поведения и умения предвидеть опасность. Поэтому в средствах обучения, реализующих программу, много материалов. Которые направлены на анализ воображаемых ситуаций, предвидение и оценку возможных действий, которые в этих ситуациях необходимо совершить.

### Цели и задачи изучения предмета

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе направленно на реализацию следующей воспитательно-образовательной цели.

**Цель:** Расширение знаний и формирование умений подростков по организации здорового образа жизни, выбору правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.

### Задачи:

- Осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- Воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и

- приобретение опыта их преодоления;
- Формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

#### **Общая характеристика учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».**

Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) — область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них.

#### **В задачи ОБЖ входит:**

- предвидеть опасность;
- распознать опасность;
- классифицировать опасность;
- избегать опасности;
- правильно действовать в опасной ситуации.

Для успешной реализации мер по сохранению жизни людей, проживающих в условиях техносферы, по обеспечению личной и коллективной безопасности значительную роль, если не сказать – определяющую, играют уровень знаний каждого человека об опасностях окружающего мира и способах защиты от них, практические навыки защиты, а также сформированности культуры безопасного поведения.

Сложившаяся ситуация в обществе обуславливает необходимость пристального внимания со стороны системы образования, а также необходимость выстраивания конструктивного взаимодействия образовательных учреждений с различными ведомствами, обеспечивающими безопасность, охрану здоровья, психологическую поддержку населения, научно-методическую поддержку в области безопасности и здоровья.

В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности, формирования культуры безопасного поведения и выработки привычек здорового образа жизни.

Многие проблемы поможет решить курс ОБЖ, главной целью которого, как подчеркнуто в письме Минобразования Российской Федерации «Об организации преподавания основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательных учреждениях России» является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение способностей сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных угрожающих жизни условиях и привитие навыков по оказанию помощи пострадавшим.

Следует заметить, что данный курс, введенный в учреждениях общего и профессионального образования, представляет собой один из немногих интегрированных образовательных курсов. Его уникальная особенность обусловлена высокой социальной значимостью и общей воспитательной направленностью. Он включает в себя важнейшие компоненты, относящиеся к формированию культуры здорового образа жизни, бережному отношению к своему здоровью, умению сказать «нет» вредным привычкам

Отбор содержания учебного предмета ОБЖ исходит из следующих **дидактических принципов:**

1. *Учет требований стандарта* основного общего образования по данной предметной области.
2. *Актуальность* для подростков обсуждаемых проблем.
3. *Принцип интеграции.* Весь учебный материал подчинен принципу интеграции субъективных и объективных факторов, обеспечивающих безопасность в любой чрезвычайной ситуации.
4. *Принцип психологической обусловленности* позволяет обучающемуся быть не столько объектом, сколько субъектом образовательной деятельности.
5. *Практическая направленность курса.* Этот принцип обеспечивает формирование конкретных умений в процессе практических занятий как на уроках, так и во внеучебной деятельности.
6. *Деятельностный подход.* Реализация этого принципа обеспечивает активность и самостоятельность учебной деятельности школьника.
7. *Культурологический принцип* дает возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укрепления и охраны.
8. Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть разворачивается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, осуществляется проектная деятельность.

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

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 - 7 классах предполагается из расчета 0,5 ч. в неделю (**51 часов в год**).

*Рабочей программой элективных курсов предусмотрено проведение промежуточной аттестации обучающихся в соответствии с системой оценки достижения планируемых результатов ООП ООО.*

**Формами промежуточной аттестации являются:**

- тестовые задания,

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по бальной системе 5(отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно), в соответствии с рекомендациями об оценке знаний по каждому учебному предмету, отражающими требования ФГОС.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

1. 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;
2. формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
3. понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
4. 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;
5. понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
6. формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
7. формирование анти экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
8. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
9. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
10. знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
11. умение оказать первую помощь пострадавшим;
12. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
13. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
14. овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

**Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- 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;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- 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;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*

- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

### **Критерии оценивания.**

*Критерии оценки устного ответа:*

- глубокий, с привлечением дополнительного материала и проявлением гибкости мышления ответ ученика оценивается отметкой «5»;
- твердое знание материала в пределах программных требований оценивается отметкой «4»;
- неуверенное знание, с несущественными ошибками и отсутствием самостоятельности суждений оценивается отметкой «3»;
- наличие в ответе школьника грубых ошибок, проявление непонимания сути, не владение навыком оценивается отрицательно, отметкой «2»;

*Критерии оценки работы на уроке:*

- активное участие учащегося в процессе урока и безошибочное выполнение заданий оценивается отметкой «5»;
- активное участие в процессе урока с допущением каких-либо ошибок в процессе выполнения задания оценивается отметкой «4»;
- неуверенное участие в процессе урока и отсутствие самостоятельной активности оценивается отметкой «3»;
- полное отсутствие активности - отметка «2»;

*Критерии оценки тестового задания:*

- 75-100% - отлично «5»;
- 60-74% - хорошо «4»;
- 50-59% - удовлетворительно «3»;
- менее 50% - неудовлетворительно «2»;

*Критерии оценки сообщения или проекта:*

- глубокий, самостоятельный, с привлечением дополнительного материала и проявлением гибкости мышления ответ ученика, оценивается пятью баллами;
- привлечение дополнительного материала, неуверенный ответ - четырем;
- выполнена работа в письменном виде, отсутствие ответа, при этом ответы на дополнительные вопросы – тремя баллами;
- полное отсутствие работы - отметка «2»;

*Критерии выведения четвертных и годовых оценок:*

Отметка «5» выводится при выполнении следующих требований:

- активная и правильная работа учащегося на уроке;
- выполнение дополнительных заданий в виде сообщений и проектов
- высокий уровень знания базового материала

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **5 КЛАСС – 17 Ч.**

#### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

##### **Личная безопасность в повседневной жизни. 6 ч.**

*Особенности города как среды обитания человека.* Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. *Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).* Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. *Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).* Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры. Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище. *Пожар.* Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими. *Затопление квартиры.* Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению



затопления. Правила поведения при затоплении жилища. *Электричество*. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током. *Опасные вещества и продукты питания*. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления. *Взрыв и обрушение дома*. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире. *Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)*. Правила безопасного поведения в случае потери ключей. *Опасность толпы*. Чем опасна толпа и паника. Как уцелеть в толпе. *Собака бывает кусачей*. Правила безопасного поведения при встрече с собакой. Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

### **Безопасность на дорогах и на транспорте. 3 ч.**

*Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий*. Дорожное движение и его участники. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге. *Безопасное поведение пешеходов и пассажиров*. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта, легкового автомобиля, мотоцикла. *Безопасность в общественном транспорте и автомобиле*. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении. *Железнодорожный транспорт*. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями. *Авиационный транспорт*. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду. *Морской и речной транспорт*. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

### **Опасные ситуации социального характера. 2 ч.**

*Психологические основы самозащиты*. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Действия в опасных ситуациях. *Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде*. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности. *Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства*. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. *Правила поведения при захвате в заложники*. Понятие о заложнике. Возможные места и причины захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

### **Загрязнение среды обитания. 1 ч.**

Современная экологическая ситуация в мире. Почему важно охранять природу. *Загрязнение воды*. Роль воды на Земле. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях. *Загрязнение воздуха*. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом. *Загрязнение почвы*. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

### **Средства индивидуальной защиты органов дыхания. 1ч.**

*Фильтрующие противогазы*. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение.

*Правила пользования противогазом* (ношение, проверка, надевание, снятие).

### **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

#### **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни. 2ч.**

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

*Виды ранений, их причины и первая помощь*. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран. *Общая характеристика кровотечений*. Наружное и внутреннее кровотечения. *Первая помощь при кровотечении*. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения

кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

#### **Основы здорового образа жизни. 1 ч.**

*Движение и здоровье.* Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека. *Нарушения осанки и причины их возникновения.* Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки. *Телевизор и компьютер — друзья или враги?* Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере. *Развитие и изменение организма в вашем возрасте.* Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез). *Физическое и нравственное взросление человека.* Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности. Как реагировать на ее проявления.

#### **Итоговое контрольное тестирование. 1ч.**

### **6 КЛАСС – 17 Ч.**

#### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

##### **Экстремальные ситуации в природных условиях. 7 ч.**

*Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.* Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о выживании. *Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.* Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть. *Психологические основы выживания в природных условиях.* Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и. *Страх — главный психологический враг.* Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. *Подготовка к походу и поведение в природных условиях.* Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения на природе. *Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности.* Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время. *Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.* Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря. *Действия при потере ориентировки.* Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы. *Способы ориентирования и определение направления движения.* Движение по азимуту с использованием двух ориентиров. *Техника движения в природных условиях.* Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время. Преодоление заболоченных участков. *Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.* Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время. Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня. *Обеспечение питанием и водой.* Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы очистки и обеззараживания воды в условиях вынужденного автономного существования. *Поиск и приготовление пищи.* Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки. *Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.* Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. *Безопасность на водоемах.* Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах. Правила безопасного поведения на водоемах летом. *Сигналы бедствия.* Способы подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

##### **Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. 1ч.**

*Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.* Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность. *Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.* Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата.

##### **Безопасность в чрезвычайных ситуациях. 2ч.**

*Коллективные и индивидуальные средства защиты.* Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха. *Захват*

террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства.

## **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

### **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни. 4 ч.**

*Средства оказания первой помощи.* Аптечка первой помощи. Комплектование походной аптечки. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи. *Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.* Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей. *Первая помощь при ожоге.* Термический ожог. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем. *Тепловой и солнечный удар.* Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления. *Обморожения и общее охлаждение организма.* Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении. *Беда на воде.* Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении. *Закрытые травмы.* Понятие о травме. Виды закрытых травм. Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи. *Способы переноски пострадавших.*

### **Основы здорового образа жизни. 2 ч.**

*Правильное питание — основа здорового образа жизни.* Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание. *Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.* Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. *Гигиена и культура питания.* Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. *Особенности подросткового возраста.* Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Взаимоотношения с родителями.

### **Итоговое контрольное тестирование. 1ч.**

## **7 КЛАСС – 17 Ч.**

### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА – 12 Ч.**

*Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.* Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны. *Характеристика основных видов учебной деятельности* получают представление об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификации.

#### **Землетрясения.**

Происхождение и классификация землетрясений. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа. Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений. *Правила безопасного поведения при землетрясениях.* Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

#### **Вулканы**

Общее понятие о вулканах. Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Различные состояния лавы при извержении. *Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов.* Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

#### **Оползни, сели, обвалы и снежные лавины**

*Оползни.* Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней. *Сели (селевые потоки).* Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России. *Обвалы.* Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Разновидности обвалов и их характеристика. *Снежные лавины.* Понятие о лавине. Характерные особенности лавин. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей. *Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.* Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах. *Правила безопасного поведения при угрозе и ходе оползней, селей, обвалов и лавин.* Правила безопасного поведения при

заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

### **Ураганы, бури, смерчи**

*Происхождение ураганов, бурь и смерчей.* Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей. Понятие о циклонах и их характеристика. Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства. Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.

### **Наводнения**

*Виды наводнений.* Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика. Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. *Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.* Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации.

### **Цунами**

*Причины и классификация цунами.* Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности. Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами. *Правила безопасного поведения при цунами.* Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Действия при попадании в волну цунами.

### **Природные пожары**

*Причины природных пожаров и их классификация.* Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров. *Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.* Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон. *Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.*

### **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений**

*Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.* Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений. *Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.* Понятие о вакцинации. Общие правила личной гигиены.

### **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера**

*Человек и стихия.* Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию. *Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.* Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

## **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ – 2 ч.**

### **Наложение повязок и помощь при переломах**

*Правила наложения повязок.* Разновидности повязок и их характеристика. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь. *Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.* Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – 2 ч.**

### **Режим учебы и отдыха подростка**

*Режим — необходимое условие здорового образа жизни.* Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека. *Профилактика переутомления и содержание режима дня.* Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

### **Итоговое контрольное тестирование. 1ч.**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

#### 5 класс

<i>Название раздела курса</i>	<i>Количество часов</i>
Личная безопасность в повседневной жизни	6
Безопасность на дорогах и на транспорте	3
Опасные ситуации социального характера	2
Загрязнение среды обитания	1
Средства индивидуальной защиты органов дыхания	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни	2
Основы здорового образа жизни	1
Итоговое контрольное тестирование	1
<b>Всего часов</b>	<b>17</b>

#### 6 класс

<i>Название раздела курса</i>	<i>Количество часов</i>
Экстремальные ситуации в природных условиях.	7
Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.	1
Безопасность в чрезвычайных ситуациях.	2
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.	4
Основы здорового образа жизни.	2
Итоговое контрольное тестирование.	1
<b>Всего часов</b>	<b>17</b>

#### 7 класс

<i>Название раздела курса</i>	<i>Количество часов</i>
Основы безопасности личности, общества и государства.	12
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.	2
Основы здорового образа жизни.	2
Итоговое контрольное тестирование.	1
<b>Всего часов</b>	<b>17</b>

Календарно – тематическое планирование.

№	Название темы	Кол-во часов	
5 класс			
1	Беседа по ТБ. Основные понятия и определения. Город как источник опасности.	1	
2	Опасные ситуации в доме.	1	
3	Службы защиты населения. Сигналы оповещения.	1	
4	Характеристика пожаров, причины возникновения пожаров.	1	
5	Действия при возникновении пожаров.	1	
6	Затопление квартиры. Электричество. Взрыв и обрушение домов. Опасные ситуации на улице.	1	
7	Безопасность на дорогах. ДТП.	1	
8	Безопасность в общественном транспорте.	1	
9	ЖД, авиационный и морской транспорт.		
10	Опасные ситуации социального характера.	1	
11	Правила поведения при захвате в заложники.	1	
12	Загрязнение среды обитания.	1	
13	Средства индивидуальной защиты.	1	
14	Оказание первой медицинской помощи.	1	
15	Оказание первой медицинской помощи.	1	

16	Итоговое контрольное тестирование.	1	
17	Основы ЗОЖ	1	
<b>6 класс</b>			
1	Беседа по Т.Б. Экстремальные ситуации в природных условиях.	1	
2	Стрессоры выживания.	1	
3	Психологические основы выживания в природных условиях.	1	
4	Подготовка к походу. Сооружение временного укрытия. Способы добычи огня.	1	
5	Обеспечение питанием и водой.	1	
6	Сигналы бедствия. Поиск и приготовление пищи.	1	
7	Смена климатогеографических условий.	1	
8	Безопасность на водоемах. Сигналы бедствия.	1	
9	Безопасность в дальнем и международном туризме.	1	
10	Безопасность в чрезвычайных ситуациях.	1	
11	Взрывы в местах массового скопления людей.	1	
12	Средства оказания первой помощи.	1	
13	Первая помощь при ожоге.	1	
14	Обморожения и общее охлаждение организма	1	
15	Бедствие на воде. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.	1	
16	Итоговое контрольное тестирование.	1	
17	Основы здорового образа жизни.	1	
<b>7 класс (17 часов)</b>			
1	Беседа по Т.Б. Чрезвычайные ситуации природного характера и их классификация.	1	
2	Общие понятия ЧС природного характера. Землетрясения.	1	
3	Вулканы.	1	
4	Оползни, сели, обвалы и снежные лавины. Их характеристики.	1	
5	Поражающие факторы ЧС геологического происхождения.	1	
6	ЧС гидрологического происхождения, их причины и последствия.	1	
7	Наводнения.	1	
8	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.	1	
9	Цунами.	1	
10	Природные пожары.	1	
11	Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений	1	
12	Психологические основы выживания в ЧС природного характера	1	
13	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	1	
14	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	1	
15	Основы здорового образа жизни	1	
16	Основы здорового образа жизни	1	
17	Итоговое контрольное тестирование.	1	

**Использованные ресурсы:**

1. РЭШ
2. Библиотека ЦОС
3. Учи.ру