

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

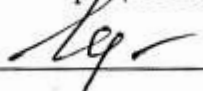
Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Кимовский район

МКОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей-предметников



Шаханова Т.А.

Протокол № 1
от «30». 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Келлер О. Н.

«30». 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Яковлева С. А.

Приказ № 35
от «01». 09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5-7 классов

г. Кимовск, 2023

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование способности вести диалог с людьми и достигать взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств 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, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и ЧС прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и ЧС;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера;
- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно выражать свои чувства, мысли при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

– формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

– формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от ЧС природного, техногенного и социального характера;

– формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

– понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

– понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

– понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

– формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и токсичных веществ;

– формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

– понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

– знание основных опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;

– знание безопасного поведения в условиях ЧС, умение применять их на практике;

– умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

– умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

– умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

– 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 концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

== использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;

== уметь оценить и характеризовать причины, последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов и продуктов питания;

== безопасное, использование бытовых приборов;

== безопасно использовать средства бытовой химии;

== безопасно использовать средства коммуникации;

== классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;

== предвидеть причины возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

== безопасное поведение и применение способов самозащиты в криминогенной ситуации на улице;

== уметь вести, применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;

== уметь вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;

== уметь вести, применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;

== безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;

== безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;

== 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 пассажиром транспортного средства;

== адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;

== уметь использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;

== проводить подготовку к туристическим походам;

- == уметь характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- == уметь оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- == уметь оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- == уметь развести и поддерживать огонь в автономных условиях;
- == добывать и очищать воду в автономных условиях;
- == добывать, готовить пищу в автономных условиях;
- == сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- == подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- == предвидеть опасности и правильно действовать в случае ЧС природного характера;
- == классифицировать мероприятия по защите населения от ЧС природного характера;
- == безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- == характеризовать причины и последствия ЧС техногенного характера для личности, общества и государства;
- == предвидеть опасности и правильно действовать в ЧС техногенного характера;
- == классифицировать мероприятия по защите населения от ЧС 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 явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- == адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- == адекватно оценивать ситуацию и действия при похищении или захвате в заложники (попытка похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- == классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- == классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах скопления людей;
- == предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- == адекватно оценивать ситуацию и действовать в местах массового скопления людей;
- == оповещать (вызывать) экстренные службы при ЧС;
- == характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- == классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- == планировать распорядок дня с учетом нагрузок, профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья;
- == 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.

Выпускник получит возможность научиться:

1. *Безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
2. *Классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
3. *Готовиться к туристическим поездкам;*
4. *Адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
5. *Анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
6. *Анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
7. *Безопасно вести и применять права покупателя;*
8. *Анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
9. *Предвидеть пути, средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
10. *Характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
11. *Классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;*
12. *Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
13. *Классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
14. *Оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
15. *Оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
16. *Оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
17. *Оказывать первую помощь при коме;*
18. *Оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
19. *Использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;*
20. *Усваивать приемы действий в различных опасных и ЧС;*
21. *Исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и ЧС, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
22. *Творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

II. Содержание программы

5 класс

Основы безопасности личности, общества и государства.

1. Личная безопасность в повседневной жизни.

Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту.

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности. Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами.

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Ознакомление с причинами взрывов и обрушений домов. Учат правила безопасного поведения.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Действия, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасна толпа и паника. Правила безопасного поведения при возможности попадания в толпу.

Собака бывает кусачей. Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Действия при нападении собаки и в случае укуса.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях.

2. Безопасность на дорогах и на транспорте

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают основные положения Правил дорожного движения.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта, характеристика основных типов аварийных ситуаций. Правила безопасного поведения в автобусе (при аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажира метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро.

Железнодорожный транспорт. Характеристика ж\д транспорта. Опасные зоны ж\д транспорта. Правила поведения на ж\д транспорте (во время ожидания, движения). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Осваивают правила безопасного поведения при авариях на ж\д транспорте.

Авиационный транспорт. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения в самолете. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, разгерметизации салона, пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Освоение правила безопасного поведения в самолете и при аварийных ситуациях.

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные, групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку и т.д). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте.

3. Опасные ситуации социального характера

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде, лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города, населенного пункта; глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств.

Как избежать опасных домогательств. Что такое домогательством. Правила поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств.

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению за-

хвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов.

4. Загрязнение среды обитания

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Устройство противогаза. Определение размера и подготовка к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»). Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Получают практические навыки пользования противогазом.

6. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают знания о видах кровотечений и их особенностях.

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы.

7. Основы здорового образа жизни

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья.

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения 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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером.

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 (сальные и потовые железы).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом.

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способ укрепления и сохранения здоровья.

6 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

1. Экстремальные ситуации в природных условиях

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, оставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение - факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о факторах и стрессорах выживания. Учатся преодолевать стрессоры выживания.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о психических познавательных процессах. Учатся управлять психическими познавательными процессами в экстремальных условиях и вырабатывать у себя психологическую установку на выживание.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о страхе и паническом поведении. Приобретают навыки по формированию волевых качеств, необходимых для преодоления страха.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Приобретают навыки, связанные с подготовкой к походу. Учатся правильно выполнять правила безопасности в природных условиях.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся подбирать одежду и обувь для похода и правильно ухаживать за ними в походных условиях.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно действовать при порете ориентировки и отставании от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам, местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Обучаются определять стороны света различными способами и двигаться по азимуту.

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Знакомятся с техникой передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоления болот.

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 (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают ознакомление о видах временных жилищ, способах их возведения. Учатся выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила пожарной безопасности.

Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление и навыки добывания воды и пищи в условиях 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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Приобретают знания и получают навыки приготовления пищи в полевых условиях.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Знакомятся с правилами организации, проведения и безопасности лыжных, водных и велосипедных походов.

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой.

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила передачи сигналов бедствия. Получают практические навыки в изготовлении и применении простейших сигнальных средств.

2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие дальнего, международного туризма. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Ознакомление с факторами, влияющих на безопасность туризма. Изучают правила безопасного поведения туристов в зарубежных и внутренних поездках.

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают влияние смены различных климатогеографических условий на состояние человека и основные правила адаптации к этим условиям.

3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях.

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

Характеристика основных видов учебной деятельности

Ознакомится с видами защитных сооружений, их устройстве. Изучают правила поведения в убежище и пользования поврежденным противогазом.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.

Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного поведения людей, захваченных в качестве заложников в различных транспортных средствах.

Взрывы в местах массового скопления людей.

Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают признаки, указывающие на возможную установку взрывного устройства, правила поведения при обнаружении этих признаков, при непосредственной угрозе взрыва и после взрыва.

4. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно комплектовать походную аптечку средствами оказания ПМП и при необходимости оказывать первую помощь, используя лекарственные растения.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для человека. Оказание ПМП при укусах ядовитого насекомого. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Ознакомление с оказанием первой помощи при укусах насекомых и змей.

Первая помощь при ожогах. Виды ожогов. Степени ожогов и их признаки. Первая доврачебная помощь при ожогах.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают виды и степени ожогов для правильного оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание ПМП. Меры предупреждения их наступления.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о тепловом и солнечном ударе. Изучают правила профилактики и оказания первой помощи.

Обморожения и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Приобретают знания о причинах и признаках обморожения и общем охлаждении организма. Учатся правильно оказывать первую помощь.

Беда на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся, знакомятся с правилами оказывать первую помощь при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о видах и признаках закрытых травм. Учатся оказывать первую помощь при закрытых травмах.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (шесты, носилки, др.). Изготовление переносных приспособлений.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Обучаются различным способам переноски пострадавших с использованием подручных средств.

5. Основы здорового образа жизни

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление об основах правильного питания.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Приобретают знания о значении белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для организма человека.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о гигиенических требованиях к питанию, режиме питания. Учатся правилам этикета при приеме пищи.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление об особенностях своего развития и поведения. Учатся учитывать эти особенности при общении с окружающими людьми.

Правила безопасного поведения на дороге

Опасность на дороге. Как ее избежать. Понятие «дорожные ловушки». Передвижение через регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Способы регулирования движения на дороге (шоссейной, железнодорожной).

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся просчитывать и избегать опасные места на дороге. Подавать и понимать сигналы регулировщика.

Выполнение законных требований – путь к дорожной безопасности. Обязанности велосипедиста, осмотр велосипеда перед выездом, его устройство, способы удаления неисправностей. Подача сигналов на дороге. Фигурное вождение велосипеда.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают практические и теоретические знания велосипедиста.

7 класс

Основы безопасности личности, общества и государства.

1. Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация. Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, ЧС природного характера. Классификация ЧС природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Ознакомление с опасными природными явлениями, стихийными бедствиями, ЧС природного характера и их классификации.

Землетрясения

Из истории землетрясений.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Приобретают знания о происхождении, причинах и классификации землетрясений.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о магнитуде и интенсивности землетрясений, их последствиях и мерах по снижению ущерба.

Правила безопасного поведения при землетрясениях. Причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки землетрясения. Действия при землетрясении и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно действовать при землетрясении и после него.

Вулканы

Из истории извержений вулканов.

Общее понятие о вулканах. Понятие вулкан. Сейсмоактивные пояса. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере. Процесс извержения вулкана. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о вулканах и причинах их извержения.

Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о последствиях вулканических извержений. Знакомятся с правилами действия при заблаговременном оповещении об извержении вулкана, во время и после извержения.

Оползни, сели, обвалы и снежные лавины

Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России.

Оползни. Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о происхождении, причинах и классификации оползней.

Сели (потоки). Из истории и понятие селей. Причины образования, их характерные особенности и места возникновения. Классификация по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о происхождении, причинах и классификации селей.

Обвалы. Из истории и понятие обвал. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о происхождении, причинах и классификации обвалов.

Снежные лавины. Из истории и понятие лавина. Характерные особенности, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении людей.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о происхождении, причинах и классификации лавин.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о поражающих факторах и последствиях от оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Изучают рекомендации проживающего в этих лавиноопасных районах.

Правила безопасного поведения при угрозе и сходе 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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного поведения при угрозе, во время ЧС.

Ураганы, бури, смерчи

Из истории ураганов, бурь, смерчей.

Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление об ураганах, бурях, смерчах, циклонах, причинах их возникновения.

Получают представление о происхождении, причинах и классификации оползней

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о классификации ураганов, бурь и смерчей.

Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них.

Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о последствиях ураганов, бурь и смерчей, и меры по снижению ущерба от них.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.

Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного поведения при приближении, во время и после урагана, бури и смерчи.

Наводнения

Из истории наводнений.

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о происхождении, причинах и классификации наводнений.

Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о последствиях и мерах по снижению наводнений, мерах по снижению ущерба от них.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила само эвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении, при внезапном наводнении и после наводнения.

Цунами

Из истории цунами.

Причины и классификация цунами. Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о происхождении, причинах и классификации цунами.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о поражающих факторах цунами и мерах по снижению ущерба от цунами.

Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о признаках, свидетельствующих о приближении цунами. Изучают правила поведения при заблаговременном оповещении о цунами, при внезапном приходе цунами и после прохождения волны.

Природные пожары

Из истории лесных пожаров.

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесных пожарах и причинах возникновения. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о классификации природных пожаров, узнают о причинах возгорания лесов и торфяников.

Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают поражающие факторы, способы тушения и меры по предупреждению природных пожаров.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают правила безопасного поведения во время природных пожаров и фактические действия при тушении небольшого лесного пожара.

2. Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.

Из истории инфекционных заболеваний.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о массовых инфекционных заболеваниях людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний людей, животных, по защите сельскохозяйственных растений. В повседневной жизни соблюдают правила личной гигиены.

Психологические основы выживания в ЧС природного характера

Человек и стихия. Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление о значении психологической подготовленности человека для выживания в чрезвычайной ситуации. Учатся владеть основными способами повышения своей психологической подготовленности.

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о типах темперамента человека и влиянии характера на поведение в опасных и чрезвычайных ситуациях. Определяют свой тип темперамента.

Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Узнают о негативном влиянии внезапного стихийного бедствия на психику человека. Выполняют рекомендации по психологической подготовке к действиям в чрезвычайных ситуациях.

3. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.

Наложение повязок и помощь при переломах

Правила наложения повязок. Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают средства перевязки и правила наложения повязок. Тренируются в практическом наложении повязок на верхние и нижние конечности.

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Изучают особенности открытых и закрытых переломов, способы наложения шин и переноски пострадавших. Практически тренируются в наложении шин и переноске пострадавших.

4. Основы здорового образа жизни

Режим учебы и отдыха подростка

Режим - необходимое условие здорового образа жизни. Понятие о режиме. Формирование навыков ЗОЖ. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся правильно сочетать труд и отдых в режиме дня и практической деятельности.

Профилактика переутомления и содержание режима дня. Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся составлять и соблюдать режим дня, чтобы не допустить утомления и переутомления.

5. Правила безопасного поведения на дороге

Движение пешеходов. Обязанности пассажиров и правила перевозки людей.

Общие правила безопасного поведения пассажира на различных видах транспорта, велосипедиста на дороге. Перевозка людей в различных видах транспорта. Дорожные знаки, разметка. Сигналы регулировщика.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Учатся соблюдать правила безопасного поведения пассажира, пешехода и велосипедиста на дороге.

Пути повышения безопасности дорожного движения.

Автомобильные аварии и катастрофы и их основные причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Получают представление об автомобильных авариях и катастрофах, их главных причинах.

III. Тематическое планирование учебного предмета «ОБЖ»

5 класс

35 учебных часов

№	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов
1	2	3
Основы безопасности личности, общества и государства (27 ч.)		
Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч.)		
1.	Особенности города как среды обитания человека.	1
2.	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	1
3.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).	1
4.	Опасные факторы и причины пожаров.	1
5.	Правила поведения во время пожара.	1
6.	Средства пожаротушения (внутренний пожарный кран, огнетушители).	1
7.	Затопление квартиры.	1
8.	Электричество.	1
9.	Опасные вещества и продукты питания.	1
10.	Взрыв и обрушение дома.	1
11.	Безопасность в нестандартных ситуациях.	1
Безопасность на дорогах и на транспорте (7 ч.)		
12.	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	1
13.	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	1
14.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	1
15.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	1
16.	Железнодорожный транспорт.	1
17.	Авиационный транспорт.	1
18.	Морской и речной транспорт.	1
Опасные ситуации социального характера (4 ч.)		
19.	Психологические основы самозащиты.	1
20.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	1
21.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.	1
22.	Правила поведения при захвате в заложники.	1
Загрязнение среды обитания (3 ч.)		
23.	Загрязнение воды.	1
24.	Загрязнение воздуха.	1
25.	Загрязнение почвы.	1
Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 ч.)		
26.	Фильтрующие противогазы.	1
27.	Пользование противогазом.	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (8 ч.)		
Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч.)		
28.	Виды ранений, их причины и первая помощь.	1
29.	Общая характеристика кровотечений.	1

30.	Первая помощь при кровотечениях.	1
Основы здорового образа жизни (5 ч.)		
31.	Движение и здоровье.	1
32.	Нарушение осанки и причины их возникновения.	1
33.	Телевизор и компьютер - друзья или враги?	1
34.	Развитие и изменения в вашем возрасте.	1
35.	Физическое и нравственное взросление человека	1
Всего		35 ч.

**6 класс
35 учебных часов**

№	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов
Основы безопасности личности, общества и государства (22 ч.)		
Экстремальные ситуации в природных условиях (17 ч.)		
1.	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	1
2.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	1
3.	Психологические основы выживания в природных условиях.	1
4.	Психологические основы выживания в природных условиях.	1
5.	Страх – главный психологический враг.	1
6.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1
7.	Надежные одежда и обувь – важные условия безопасности.	1
8.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	1
9.	Действия при потере ориентировки.	1
10.	Способы ориентирования и определение направления движения.	1
11.	Техника движения в природных условиях.	1
12.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	1
13.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	1
14.	Обеспечение питанием и водой.	1
15.	Поиск и приготовление пищи.	1
16.	Особенности лыжных, водных, и велосипедных походов.	1
17.	Безопасность на водоёмах. Сигналы бедствия.	1
Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме (2 ч.)		
18.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1
19.	Акклиматизация в различных природно – климатических условиях.	1
Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч.)		
20.	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1
21.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	1
22.	Взрывы в местах массового скопления людей.	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (11 ч.)		
Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч.)		
23.	Средства оказания первой помощи.	1
24.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	1
25.	Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар.	1
26.	Обморожение и общее охлаждение организма.	1
27.	Бедствие на воде.	1
28.	Закрытые травмы.	1

29.	Способы переноски пострадавших.	1
Основы здорового образа жизни (4 ч.)		
30.	Правильное питание – основа здорового образа жизни человека.	1
31.	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
32.	Гигиена и культура питания.	1
33.	Особенности подросткового возраста.	1
Правила безопасного поведения на дороге (2 ч.)		
34.	Опасность на дороге. Как ее избежать.	1 ч.
35.	Выполнение законных требований – путь к дорожной безопасности	1 ч.
Всего		35 ч.

**7 класс
35 учебных часов**

№	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов
Основы безопасности личности, общества и государства (29 ч.)		
1.	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.	1
Землетрясения (3 ч.)		
2.	Происхождение и классификация землетрясений.	1
3.	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.	1
4.	Правила безопасного поведения при землетрясениях.	1
Вулканы (2 ч.)		
5.	Общее понятие о вулканах.	1
6.	Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.	1
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 ч.)		
7.	Оползни.	1
8.	Сели (селевые потоки).	1
9.	Обвалы.	1
10.	Снежные лавины.	1
11.	Последствия оползней, селей, обвалов, лавин.	1
12.	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, обвалов, селей и лавин.	1
Ураганы, бури, смерчи (4 ч.)		
13.	Происхождение и виды ураганов, бурь и смерчей.	1
14.	Классификация ураганов, бурь и смерчей.	1
15.	Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них.	1
16.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.	1
Наводнения (3 ч.)		
17.	Виды наводнений.	1
18.	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от наводнений.	1
19.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.	1
Цунами (3 ч.)		
20.	Причины и классификация цунами.	1
21.	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.	1
22.	Правила безопасного поведения при цунами.	1
Природные пожары (3 ч.)		
23.	Причины природных пожаров и их классификация.	1
24.	Последствия природных пожаров, их тушение и предупрежде-	1

	ние.	
25.	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.	1
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (1 ч.)		
26.	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.	1
Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (2 ч.)		
27.	Человек и стихия.	1
28.	Характер и темперамент.	1
29.	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.	1
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 ч.)		
Наложение повязок и помощь при переломах (2 ч.)		
30.	Правила наложения повязок.	1
31.	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.	1
Основы здорового образа жизни (2 ч.)		
Режим учебы и отдыха подростка (2 ч.)		
32.	Режим – необходимое условие здорового образа жизни.	1
33.	Профилактика переутомления и содержание режима дня.	1
Правила безопасного поведения на дороге (2 ч.)		
34.	Движение пешеходов. Обязанности пассажиров и правила перевозки людей	1 ч.
35.	Пути повышения безопасности дорожного движения	1 ч.
	Всего	35 ч.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по основам безопасности жизнедеятельности для 5-7 классов

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности разработана на основе:

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
3. Фундаментального ядра содержания общего образования;
4. Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования;
5. УМК издательства «Дрофа» «ОБЖ» для 5-7 класса, авторов: В. Н. Латчука (руководитель), В. В. Маркова, М. И. Кузнецова, который входит в Федеральный перечень учебников (Приказ Минобрнауки от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»);
6. Рабочей программы Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая программа к линии УМК В. Н. Латчука. 5—7 классы: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский, М. А. Ульянова. — 4-е изд., перераб. — М: Дрофа, 2017. — 102, [2] с.
7. Положения о разработке рабочих программ учебных предметов и учебных курсов в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования;
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Сары-Чумышская ООШ».
9. Учебного плана МБОУ «Сары-Чумышская ООШ».

Программа включает следующие разделы: планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета; тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Учебный план школы отводит 1 учебному часу в неделю) для обязательного изучения основ безопасности жизнедеятельности в 5—7 классах. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 35 часов.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся у приема психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал образовательного учреждения, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций школьников.