

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки УР**

**Администрация г. Сарапула**

**МБОУ СОШ № 7**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.дир.по УВР**

**Остроух Н.А.**

\_\_\_\_\_  
Приказ №154-ОД  
от «29»августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Н.В.Гасанова  
Приказ №154-ОД  
от «29»августа 2024 г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса «Безопасность жизнедеятельности»**  
**для основного общего образования**  
**Срок освоения: 3 года (5-7 классы)**

**Составитель:**  
**Ляпунова О.Ю. учитель ОБЗР**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса Безопасность жизнедеятельности (далее – БЖ) разработана на основе Концепции преподавания в рамках учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» определяется следующими системообразующими документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646, Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642

Настоящая программа обеспечивает:

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

В Программе содержание учебного курса БЖ структурно представлено десятью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения курса на уровне основного общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования:

модуль №1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;  
модуль №2 «Здоровье и как его сохранить»;  
модуль №3 «Безопасность на транспорте»;  
модуль №4 «Безопасность в быту»;  
модуль №5 «Безопасность в социуме»;  
модуль №6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»;  
модуль № 7 «Безопасность в информационном пространстве»;  
модуль №8 «Безопасность в природной среде»;  
модуль № 9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»;  
модуль №10 «Основы медицинских знаний».

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного курса БЖ на уровне основного общего образования Программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности её избегать → при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; объекты и учреждения культуры и пр.

Данный учебный курс «Безопасность жизнедеятельности» является пропедевтикой к изучению учебного предмета «Основы безопасности и защита Родины».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Появлению учебного курса БЖ в рамках предмета ОБЗР способствовали колоссальные по масштабам и последствиям техногенные катастрофы, произошедшие на территории нашей страны в 80-е годы XX столетия: катастрофа теплохода «Александр Суворов» в результате столкновения с пролётом Ульяновского моста через Волгу (5 июня 1983 г.), взрыв четвёртого ядерного реактора на Чернобыльской АЭС (26 апреля 1986 г.), химическая авария с выбросом аммиака на производственном объединении «Азот» в г. Ионаве (20 марта 1989 г.), взрыв двух пассажирских поездов под Уфой в результате протечки трубопровода и выброса сжиженной газовой-бензиновой смеси (3 июня 1989 г.). Государство столкнулось с серьёзными вызовами, в ответ на которые требовался быстрый и адекватный ответ.

Пришло понимание необходимости скорейшего внедрения в сознание граждан культуры безопасности жизнедеятельности, формирования у подрастающего поколения модели индивидуального безопасного поведения, стремления осознанно соблюдать нормы и правила безопасности в повседневной жизни. В связи с этим введение в нашей стране обучения основам безопасности жизнедеятельности явилось важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и для мирового образовательного сообщества.

В условиях современного исторического процесса с появлением новых глобальных и региональных природных, техногенных, социальных вызовов и угроз безопасности России (критичные изменения климата, негативные медико-биологические, экологические, информационные факторы и другие условия жизнедеятельности) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека.

В данных обстоятельствах колоссальное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на формирование гражданской идентичности, воспитание личности безопасного типа, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни. Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЗР определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400), Доктрина информационной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. №646), Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года (Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474), Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. №1642).

Современный учебный курс БЖ в рамках предмета ОБЗР является системообразующим, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного курса БЖ ОБЗР является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для

обучающихся построение адекватной модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

В настоящее время с учётом новых вызовов и угроз подходы к изучению учебного курса БЖ в рамках предмета ОБЗР несколько скорректированы. Он входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности и защита Родина», является обязательным для изучения на уровне основного общего образования. Изучение БЖ направлено на обеспечение формирования базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у обучающихся умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовывать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Такой подход содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья человека, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к современной техносоциальной и информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Целью изучения учебного курса БЖ в рамках предмета ОБЗР на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение учебного предмета БЖ в 5-7 классе предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение предмета БЖ в 5-7 классе отводится 102 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Модуль №1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

Человек и его безопасность. Опасности в жизни человека. Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Возникновение опасных ситуаций из-за человеческого фактора. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности. Разновидности чрезвычайных ситуаций. Понятие «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера.

### **Модуль №2 «Здоровье и как его сохранить»:**

Смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека; факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек; элементы здорового образа жизни, ответственность за сохранение здоровья.

Как сохранить здоровье. Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальновидность. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы — необходимые элементы, требующиеся для развития организма. Личная гигиена. Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

Предупреждение вредных привычек. Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Негативное отношение к приёму наркотических и токсикоманических веществ. Основные правила здорового образа жизни. Здоровье и правила его сохранения. Факторы, способствующие сохранению здоровья. Правильное и неправильное питание. Закаливание организма. Факторы, разрушающие здоровье. Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес.

### **Модуль №3 «Безопасность на транспорте»:**

Безопасное поведение на дорогах и в транспорте. Правила поведения для пешеходов. Дорожная разметка. Регулирование дорожного движения. Пешеходные переходы (регулируемые и нерегулируемые). Пешеходная, велопешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров.

Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам. Правила поведения для пассажиров. Общественный транспорт. Школьный автобус. Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена. Если вы водитель велосипеда. Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда.

### **Модуль №4 «Безопасность в быту»:**

Безопасность вашего жилища. Среда обитания человека. Особенности сельских поселений. Особенности городов как среды обитания (смог, переработка и хранение бытовых отходов, шум и другие проблемы). Службы, которые всегда приходят на помощь. Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112. Основные правила безопасности на улице. Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе. Безопасность дома. Источники опасности в современном жилище.

Бытовой газ - источник повышенной опасности. Гигиена жилища. Безопасность в подъезде и на игровой площадке. Основные правила безопасности в подъезде и лифте, которые надо соблюдать

,чтобы не подвергнуться нападению. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке. Как вести себя при пожаре. Правила поведения, если пожар в квартире. Рекомендации, как избежать пожара.

#### **Модуль №5 «Безопасность в социуме»:**

Безопасность в криминогенных ситуациях. Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой. Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома, которые необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой злоумышленников. Советы на всю жизнь. Полезные правила, которые помогут детям и подросткам избежать криминальных угроз.

#### **Модуль №6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству. Что такое экстремизм. Понятия «экстремизм», «экстремистская деятельность». Опасные формы экстремистской деятельности. Ответственность за экстремистскую деятельность. Терроризм — крайняя форма экстремизма. Понятие «терроризм». Различные виды террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности. Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта. Признаки наличия взрывного устройства. Правила поведения в различных ситуациях.

#### **Модуль №7 «Безопасность в информационном пространстве»:**

Безопасность в информационной среде. Что такое информационная среда. Понятия «информационная среда», «информационная безопасность». Основные источники информации. Безопасное использование информационных ресурсов. Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей. Безопасность в Интернете. Информационная безопасность. Информационная безопасность детей. Угрозы информационной безопасности. Основные правила поведения в социальных сетях. Компьютерная игра. Признаки заболевания у подростков, слишком увлечённых компьютерными играми. Деструктивное поведение в социальных сетях. Как не стать жертвой кибербуллинга. Понятия «буллинг», «кибербуллинг». Способы избежать контактов с компьютерными агрессорами. Как не стать жертвой мошенничества в социальных сетях. Как распознать действия кибермошенников. Как распознать действия кибермошенников. Как защитить свои денежные средства при использовании платёжных средств в Интернете.

#### **Модуль №8 «Безопасность в природной среде»:**

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях. Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёд и гололедица. Безопасное поведение на водоёмах. Правила поведения на замёрзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом. Стихийные бедствия и связанные с ними опасности. Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий.

#### **Модуль №9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»:**

Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека. Химические производства и связанные с ними опасности. Понятие «химическое заражение местности». Хлор и аммиак — аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Правила действия после оповещения об аварии и угрозе химического заражения. Индивидуальные средства защиты. Ядерные объекты и их опасности. Радиационно опасный объект. Радиационная авария. Правила бе

зопасного поведения в

условиях радиационной обстановки. Гидротехнические сооружения и их опасности. Понятие «гидродинамическая авария». Правила безопасного поведения в условиях гидродинамической аварии.

### **Модуль №10 «Основы медицинских знаний»:**

Первая помощь и правила её оказания. Основные правила оказания первой помощи. Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать помощь. Телефон для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи. Первая помощь и взаимопомощь при ожоге. Виды ожогов в зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу (термические, электрические, лучевые, химические). Поверхностные и глубокие ожоги. Правила первой помощи при различных видах ожогов. Первая помощь при отравлениях. Различные пути попадания яда в человеческий организм. Правила безопасности для предупреждения случаев отравления. Первая помощь при отравлении минеральными веществами и бытовой химией. Первая помощь при травмах. Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах. Первая помощь при чрезвычайных ситуациях. Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГО Скрезультатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширять опыт деятельности на её основе.

### 1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственное отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

### 2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств

,неприятных форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

### **3. Духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиций нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключение употребления наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

### **4. Эстетическое воспитание:**

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природой и социальной средой;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать

и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

### **6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЗР, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического

и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным

эмоциональным состоянием;  
сформированность навыков рефлексии, признания своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **7. Трудовое воспитание:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный

выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии и риске культуры среды).

### **8. Экологическое воспитание:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятию и созданию информационных текстов в различных формах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, должны отражать:

## **1. Овладение универсальными познавательными действиями.**

### Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

### Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

### Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации и изданных источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## **2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

### Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обна

руживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

#### Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участникам и группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает формирование социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### **3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

#### Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать своё выражение эмоций.

#### Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуются сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения следователя и индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретения систематизированных знаний о комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовым медицинским знанием и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности и защита Родины» должны обеспечивать:

По учебному курсу «Безопасность жизнедеятельности» в рамках предмета «Основы безопасности и защита Родины»:

1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;

2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;

5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;

6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;

7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;

11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного курса «Безопасность жизнедеятельности» в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Распределение предметных результатов, формируемых в ходе изучения учебного курса

«Безопасность жизнедеятельность, по учебным модулям:

### **Модуль №1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

Характеризовать опасные ситуации. Анализировать особенности опасных ситуаций. Сравнить понятия «опасность» и «безопасность». Усваивать правила безопасного поведения. Различать чрезвычайные ситуации по причинам возникновения и последствия.

### **Модуль №2 «Здоровье как его сохранить»:**

Анализировать понятия «здоровье», приводимые в разных источниках, формулировать своё определение. Характеризовать составляющие здоровья. Определять понятие «здоровый образ жизни». Выявлять факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Вырабатывать правила борьбы с вредными привычками. Формулировать правила здорового образа жизни.

### **Модуль №3 «Безопасность на транспорте»:**

Объяснять принципы безопасного поведения на дороге и в транспорте. Сравнить правила поведения для пешехода и пассажира. Усваивать элементы дорожной системы. Формулировать правила поведения для велосипедиста. Характеризовать особенности метрополитена как особого вида транспорта.

### **Модуль №4 «Безопасность в быту»:**

Характеризовать особенности сельских поселений и городов как среды обитания человека. Анализировать факторы, влияющие на жизнедеятельность человека в городе и в сельской местности. Усваивать телефоны экстренных служб. Объяснять причины повышенной опасности жизни в городе, усваивать правила безопасного поведения на улице, в толпе, дома. Усваивать правила пользования бытовым газом во избежание опасностей. Усваивать правила пользования лифтом, безопасно вести себя на игровой площадке. Составлять правила поведения во время пожара.

### **Модуль №5 «Безопасность в социуме»:**

Характеризовать общее понятие «криминогенная ситуация». Анализировать содержание учебника, формулировать виды криминогенных ситуаций. Формулировать правила безопасного поведения при встрече с грабителями, компьютерными мошенниками и др.

### **Модуль №6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

Характеризовать экстремизм и терроризм как идеологию насилия, противоправные социальные деяния. Уметь распознавать экстремистскую и террористическую опасность. Формировать активную гражданскую позицию внепрямых экстремистских, террористических идей. Анализировать нормативно-правовые документы, регламентирующие антитеррористическую деятельность государства. Усваивать правила безопасного поведения при угрозе или возможности совершения террористического акта.

### **Модуль №7 «Безопасность в информационном пространстве»:**

Характеризовать информационную среду и информационную безопасность. Анализировать источники информации. Объяснять опасность киберзависимости, кибербуллинга, деструктивных информационных сообществ. Формировать умение противостоять опасностям информационной среды.

**Модуль №8 «Безопасность в природной среде»:**

Характеризовать особенности влияния погодных условий на безопасность человека. Изучать, какие явления относятся к стихийным бедствиям. Объяснять причины возникновения стихийных бедствий и опасных природных явлений. Моделировать собственное безопасное поведение во время грозы, гололедицы, урагана, землетрясения и при других неблагоприятных природных явлениях. Усваивать правила безопасного поведения на водоёмах в разное время года.

**Модуль №9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»:**

Характеризовать особенности чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Узнать средства индивидуальной защиты и правила ими пользования. Узнать порядок действий во время аварий на химических, радиационных, гидротехнических сооружениях.

**Модуль №10 «Основы медицинских знаний»:**

Знать официальные документы, регламентирующие правила оказания первой помощи. Отработать приёмы оказания первой помощи при ожогах, отравлениях, травмах. Анализировать особенности оказания первой помощи при тяжёлых травмах во время чрезвычайных ситуаций.

## **6 класс**

### ***МОДУЛЬ № 1 «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»***

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Влияние человеческого фактора на возникновение опасных ситуаций.

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Система государственной защиты в области безопасности.

### ***МОДУЛЬ № 2 «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ»***

Режим дня. Отдых. Сон. Правильная и неправильная осанка. Близорукость и дальновзоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы. Определение понятия «гигиена».

Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

### ***МОДУЛЬ № 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ»***

Пешеходная, велопешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам.

### ***МОДУЛЬ № 4 «ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ»***

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством. Захват в заложники. Правила поведения при захвате самолета террористами. Признаки наличия взрывного устройства.

### ***МОДУЛЬ № 5 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»***

Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы. Основные меры безопасности в туристских походах.

Ориентирование по солнцу. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование по местным признакам. Способы определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам и карте.

Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида похода.

Виды костров. Правила разведения костров.

Признаки приближающейся грозы. Безопасное поведение во время грозы.

Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересеченной местности. Устройство бивака. Сооружение временного жилища при автономном существовании. Способы добывания огня. Съедобные растения, грибы, орехи. Очистка и обеззараживание воды. Средства аварийной сигнализации.

### ***МОДУЛЬ № 6 «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»***

Способы транспортировки пострадавшего

Понятия «ушиб», «травма», «перелом». Первая помощь. Первая помощь при электротравме.

Переломы, вывихи, растяжения

Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.

### ***МОДУЛЬ № 7 «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ»***

Источники химической опасности для населения. Правила поведения в зоне химической аварии. Правила поведения при движении по зараженной территории. Средства индивидуальной защиты населения от АХОВ.

## **7 класс**

### ***МОДУЛЬ № 1 «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»***

Система управления гражданской обороной. Мероприятия по гражданской обороне. Подготовка населения в области гражданской обороны. Задачи в области гражданской обороны. Принципы организации и ведения гражданской обороны. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны

### ***МОДУЛЬ № 2 «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ»***

Влияние вредных привычек на здоровье человека. Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Электронные сигареты. Негативное отношение к приему наркотических и токсикоманических веществ. Игромания. Компьютерная игровая зависимость. Профилактика вредных привычек.

### ***МОДУЛЬ № 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ»***

Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома. Криминальные угрозы, как их избежать.

Методы снижения влияния стресса на поведение и общее состояние человека.

### ***МОДУЛЬ № 4 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»***

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясение).

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (извержения вулканов, оползни, обвалы).

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы и бури, смерчи).

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами, снежные лавины).

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера

Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары. Правила безопасности и защита населения.

### ***МОДУЛЬ № 5 «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»***

Виды кровотечения. Способы временной остановки наружного кровотечения.

Оказание первой помощи при носовом кровотечении

Понятия «ушиб», «травма», «перелом». Первая помощь. Способы транспортировки пострадавшего.

## 6 класс

### Основы безопасности личности, общества и государства

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, резкое 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, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

**Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.** Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. 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 черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

**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.

**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.

**Надежная 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.

**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.

**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.** Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. 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: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. 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 (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.

**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.

**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. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

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

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

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

**Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.** Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

**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.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях

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

**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.

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.

**Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.** Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

**Первая помощь при ожогах.** Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

**Тепловой и солнечный удар.** Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

**Обморожения и общее охлаждение организма.** Понятие об обморожении. 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 (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

**Способы переноски пострадавших.** Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

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.

**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. Потребность подростка в воде.

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

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

## 7 класс

### Основы безопасности личности, общества и государства

#### **Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.**

Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

#### 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.

**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. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. 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

Из истории извержений вулканов.

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

**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

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.

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

**Обвалы.** Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

**Снежные лавины.** Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. 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 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.

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.

**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.**

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

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

Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча.

Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

Наводнения

Из истории наводнений.

**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. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

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

Цунами

Из истории цунами.

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

**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.

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

Природные пожары

Из истории лесных пожаров.

**Причины природных пожаров и их классификация.** Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

**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.

**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.

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.

**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.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера  
**Человек и стихия.** Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

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

**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.

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.

**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

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ны работ ы	практичес ки работы	
<b>Модуль 1. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе (Человек и его безопасность).</b>					
1.1.	Опасности в жизни человека.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Разновидности чрезвычайных ситуаций.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		3			
<b>Модуль 2. Здоровье и как его сохранить (Здоровье и факторы, влияющие на него).</b>					
2.1.	Что такое здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Как сохранить здоровье.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Личная гигиена.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Предупреждение вредных привычек.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Основные правила здорового образа жизни	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/u/chitelyu">https://lecta.ru/u/chitelyu</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a>

Итого по модулю		5			
<b>Модуль 3. Безопасность на транспорте (Безопасное поведение на дорогах и в транспорте).</b>					
3.1.	Правила поведения для пешеходов.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Правила поведения для пассажиров.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Если вы водитель велосипеда	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/ttps://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/ttps://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		3			
<b>Модуль 4. Безопасность в быту (Безопасность вашего жилища).</b>					
4.1.	Среда обитания человека.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Службы, которые всегда приходят на помощь.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Основные правила безопасности на улице.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Безопасность дома.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Безопасность в подъезде и на игровой площадке.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Как вести себя при пожаре	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		6			

<b>Модуль5.Безопасность в социуме (Безопасность в криминогенных ситуациях).</b>					
5.1.	Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.2.	Советы на всю жизнь	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		2			
<b>Модуль6.Основы противодействия экстремизму и терроризму (Экстремизм и терроризм—угрозы личности, обществу и государству).</b>					
6.1.	Что такое экстремизм.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.2.	Терроризм—крайняя форма экстремизма.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.3.	Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		3			
<b>Модуль7.Безопасность в информационном пространстве (Безопасность в информационной среде).</b>					
7.1.	Что такое информационная среда.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.2.	Безопасное использование информационных ресурсов.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		2			
<b>Модуль8.Безопасность в природной среде (Безопасность в различных погодных условиях и стихийных бедствиях).</b>					

8.1.	Как погодные условия могут влиять на безопасность человека.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.2.	Безопасное поведение на водоёмах при различных погодных условиях.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.3.	Стихийные бедствия и их опасности.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		3			
<b>Модуль 9. Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (Производственные аварии и их опасности для жизни, здоровья и благополучия человека).</b>					
9.1.	Химические производства и связанные с ними опасности.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.2.	Ядерные объекты и их опасности.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.3.	Гидротехнические сооружения и их опасности.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		3			
<b>Модуль 10. Основы медицинских знаний (Первая помощь и правила её оказания).</b>					
10.1.	Основные правила оказания первой помощи.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.2.	Первая помощь в взаимопомощь при ожоге.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a> <a href="https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/">https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10.3.	Перваяпомощьприотравлениях.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
10.4.	Перваяпомощьпри травмах.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
10.5.	Перваяпомощьпри чрезвычайных ситуациях.	1	0	0	<a href="https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/">https://media.prosv.ru/https://lecta.ru/uchitelyuhttps://videouroki.net/https://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## Тематическое планирование изучения курса

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы <sup>1</sup>	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	2	3	4	5
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (26 ч)</b>				
<b>Экстремальные ситуации в природных условиях (17ч)</b>				
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	1	<a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-po-obzh-po-teme-ekstremalnie-situacii-v-prirodnih-usloviyah-dlya-obuchayuschih-sya-h-klassov-2097852.html">https://infourok.ru/prezentatsiya-po-obzh-po-teme-ekstremalnie-situacii-v-prirodnih-usloviyah-dlya-obuchayuschih-sya-h-klassov-2097852.html</a>	Работа с текстом Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; составление памяток, буклетов Конструктивный диалог, проблемные вопросы
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1		
3	Психологические основы выживания в природных условиях	1		
4	Страх — главный психологический враг	1		
5-6	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	2		
7	Надежная одежда и обувь — важное условие 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	Обеспечение питанием и водой	1		
14	Поиск и приготовление пищи	1		
15	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	1		
16	Безопасность на водоемах	1		
17	Сигналы бедствия	1		
<b>Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме ( 2 ч)</b>				
18	Факторы, влияющие на безопасность	1		Конструктив

	во внутреннем и выездном туризме			ный диалог, Беседа проблемные вопросы
19	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	1		
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)</b>				
20	Коллективные и индивидуальные средства защиты	1		
21	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	1	<a href="https://ppt-online.org/399697">https://ppt-online.org/399697</a>	Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа;
22	Взрывы в местах массового скопления людей	1		
<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (12 ч)</b>				
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 ч)</b>				
23	Средства оказания первой помощи	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; Работа с текстом
24	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	1		
25	Первая помощь при ожогах	1		
26	Тепловой и солнечный удар	1		
27	Обморожения и общее охлаждение организма	1		
28	Беда на воде	1		
29	Закрытые травмы	1		
30	Способы переноски пострадавших	1		
<b>Основы здорового образа жизни (4 ч)</b>				
31	Правильное питание — основа здорового образа жизни	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа;
32	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1		
33	Гигиена и культура питания	1		
34	Особенности подросткового возраста	1		

## Тематическое планирование изучения курса

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы <sup>2</sup>	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	2	3	4	5
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (30 ч)</b>				
<b>Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация (1 ч)</b>				
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	1		Беседа; Работа с текстом
<b>Землетрясения (3 ч)</b>				
2	Происхождение и классификация землетрясений	1	<a href="http://www.myshared.ru/slide/230636/">http://www.myshared.ru/slide/230636/</a>	Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; Работа с текстом
3	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь	1		
4	Правила безопасного поведения при землетрясениях	1		
<b>Вулканы (2 ч)</b>				
5	Общее понятие о вулканах	1		Беседа; Работа с текстом
6	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	1		
<b>Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 ч)</b>				
7	Оползни	1	<a href="https://pptcloud.ru/obzh/opolzni-obvaly-selevye-potoki">https://pptcloud.ru/obzh/opolzni-obvaly-selevye-potoki</a>	Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; Работа с текстом
8	Сели (селевые потоки)	1		
9	Обвалы	1		
10	Снежные лавины	1		
11	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин	1		
12	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин	1		
<b>Ураганы, бури, смерчи (4 ч)</b>				
13	Происхождение ураганов, бурь и смерчей	1	<a href="https://shareslide.ru/obzh/uragany-buri-smerchi-klassifikatsiya">https://shareslide.ru/obzh/uragany-buri-smerchi-klassifikatsiya</a>	Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; составление памяток,
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	1		

	время ураганов, бурь и смерчей			
<b>Наводнения (3 ч)</b>				
17	Виды наводнений	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; Работа с текстом
18	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	1		
19	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	1		
<b>Цунами (3 ч)</b>				
20	Причины и классификация цунами	1		Беседа; Работа с текстом
21	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	1		
22	Правила безопасного поведения при цунами	1		
<b>Природные пожары (4 ч)</b>				
23	Причины природных пожаров и их классификация	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа; составление памяток,
24	Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	1		
25	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении	2		
<b>Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 ч)</b>				
26	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии	1		Беседа; Работа с текстом
27	Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	1		
<b>Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)</b>				
28	Человек и стихия	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа;
29	Характер и темперамент	1		
30	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	1		
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 ч)</b>				
<b>Наложение повязок и помощь при переломах (2 ч)</b>				
31	Правила наложения повязок	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах
32	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	1		
<b>Основы здорового образа жизни (2 ч)</b>				
<b>Режим учебы и отдыха подростка (2 ч)</b>				
33	Режим — необходимое условие здорового образа жизни	1		Решение проблемных ситуаций на конкретных примерах Беседа;
34	Профилактика переутомления и содержание режима дня	1		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Основы безопасности жизнедеятельности, 5 класс / Хренников Б. О., Гололобов Н. В., Ляная Л. И., Маслов М. В.; под редакцией Егорова С. Н., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. А. Л. Рыбин, М. В. Маслов.  
«Дорожное движение. Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. – 9 классы». М.: Просвещение, 2008 г.
3. В. А. Лобашкина, М. В. Маслов.  
«Безопасность дорожного движения». М.: Просвещение, 2009 г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Ляная, М. В. Маслов. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 классы; рабочая программа: предметная линия учебников поредакцией С. Н. Егорова – М.: Просвещение, 2021 г.
2. Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Ляная, М. В. Маслов «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 5 класс. Допущен Министерством просвещения Российской Федерации». М.: Просвещение, 2021 г.
3. Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Ляная, М. В. Маслов; подред. С. Н. Егорова. Основы безопасности жизнедеятельности : методическое пособие для учителя к завершённой предметной линии учебников поредакцией С. Н. Егорова «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс». - Москва: Просвещение, 2021.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://media.prosv.ru/> -  
Медиаотека <https://lecta.ru/uchitel>  
yu-Электронные учебники  
<https://videouroki.net/> - Видеоуроки интернет-  
сайт для учителей <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа  
<https://infourok.ru/> - Официальный сайт ООО «Инфоурок» - курсы, тесты,  
видеолекции, материалы для учителей  
<https://www.youtube.com/> - тематические видео, презентации

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНО-ОБОРУДОВАНИЕ**

Мультимедийный компьютер, интерактивная панель, многофункциональное устройство (принтер, копир, сканер), документ камера, аудиовизуальные пособия, стенды, плакаты

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Средства индивидуальной защиты, перевязочные материалы, компас, тренажёры, имитатор