

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №33»**

Согласовано на ШМО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:  
директор БМАОУ СОШ №33  
О.Н. Казанцева  
Приказ №233  
от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»  
(5-7 классы)**

Березовский  
2025 год

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010 года;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением от 8 апреля 2015 года. • Протокол от №1/15 (опубликована <http://fgosreestr.ru/>)
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2017/2018 учебный год, утвержденным Приказом МО РФ № 253 от 21.01.16.;

• Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0;

Материалы для рабочей программы разработаны на основе учебника ОБЖ под редакцией Ю.Л. Воробьева, авторов М.П. Фролова, В.П. Шолоха, М.В. Юрьевой, Б.И. Мишина в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, Примерной программы, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения». В соответствии с Федеральной целевой программой «Повышение безопасности дорожного движения в 2013-2020 годах» дополнительно включен материал программы подготовки обучающихся по ПДД.

- В Рабочей программе реализованы требования Конституции РФ и федеральных законов:
- Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция). • Федеральный закон «Об обороне» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 года № 116).
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 года № 537).
- Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 года). • Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 года № 116).
- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года № 690).
- Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).
- Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).
- Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).

- Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 3 октября 2013 г. № 864 «О федеральной целевой программе "Повышение безопасности дорожного движения в 2013 - 2020 годах"»

### **Место курса в учебном плане**

Программа курса внеурочной деятельности «Школа безопасности» изучается с 5 по 7 класс из расчёта 1 ч в неделю. Всего 34 учебных недели. Объём для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» определён на базовом уровне.

**Цели** курса внеурочной деятельности «Школа безопасности»:

1. Формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности.

2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, опыта познания и самопознания.

Цели призваны способствовать:

- повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечению профилактики антисоциального поведения обучающихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких **учебных задач**, как:

- формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного 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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и 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 на основе признания ценности жизни 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, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **Формы обучения**

- уроки беседы;
- экскурсии;
- практические занятия;
- просмотры тематических видеосюжетов;
- викторины, конкурсы;
- встречи с сотрудниками служб безопасности города и области.

## Содержание учебного предмета

### 5 класс

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

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

**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.

**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.

**Пожар.** Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

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

**Электричество.** Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

**Опасные вещества и продукты питания.** Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

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

**Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).** Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

**Опасность толпы.** Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

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

## 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.

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

**Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.** Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций

в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

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

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

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

## ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

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

**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; 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.

**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.

**Как избежать опасных домогательств.** Что считается домогательством. Правила безопасного 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.).

**Правила поведения при захвате в заложники.** Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

## ЗАГРЯЗНЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

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

**Загрязнение воды.** Роль воды на Земле (в 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.

## СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

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

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

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

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

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

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

**Телевизор и компьютер — друзья или враги?** Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

**Развитие и изменение организма в вашем возрасте.** Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

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

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.

**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.

**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, руслу 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 на водоемах.** 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.).

**Аклиматизация в различных природно-климатических условиях.** Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Аклиматизация 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 про 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 содержащиеся 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 ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

**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 самоэвакуации. 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 УСЛОВИЯХ 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.

## ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

**Цель** познакомить учащихся с профессией спасателя.

**Задачи:**

**образовательные:** дать представление учащимся о профессии спасателя, показать систему работы по первоначальной подготовке спасателей;

**воспитательные:** воспитать чувство ответственности за свой выбор, коллективизм, товарищество;

**развивающие:** развить навыки вязания узлов, пользования средствами индивидуальной защиты (противогазами и костюмами Л-1).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Раздел, тема урока	Содержательные единицы	Форма проведения занятия	Количество часов
<b>Основы безопасности личности, общества, государства (27 часов)</b>				
<b>Личная безопасность в повседневной жизни (11 часов)</b>				
1	Особенности города как среды обитания человека.	Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах	Урок беседа	1
2	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»	Урок беседа	1
3	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).	Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту	Беседа, практическое занятие	1
4	Пожар.	Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила	Просмотр тематическог	

		безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности. Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения	о видеосюжета. Опрос	1
5	Затопление квартиры.	Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении.	Урок беседа	1
6	Электричество.	Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами.	Урок беседа, просмотр видеосюжета	1
7	Опасные вещества и продукты питания.	Изучают и осваивают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений.	Беседа, круглый стол.	1
8	Взрыв и обрушение дома.	Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения.	Встреча с сотрудниками службы безопасности	1
9-11	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Опасность толпы. Собака бывает кусачей.	Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях	Урок беседа, просмотр видеуроков, обсуждение.	3
<b>Безопасность на дорогах и на транспорте (7 часов)</b>				
12-13	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	Изучают основные положения Правил дорожного движения.	Урок беседа, просмотр видеосюжета, разработка памятки	2
14	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.	видеоинструкция	1
15	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро.	Урок беседа, просмотр видеосюжета	1
16	Железнодорожный транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения при авариях на железнодорожном транспорте.	Викторина	1
17	Авиационный транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на авиационном транспорте.	Викторина	1
18	Морской и речной транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте.	Викторина	1
<b>Опасные ситуации социального характера (4 часа)</b>				
19	Психологические основы самозащиты.	Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека.	Урок беседа, просмотр видеосюжета	1
20	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде.	Беседа, круглый стол.	1

21	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Как избежать опасных домогательств.	Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств.	Встреча с сотрудниками службы безопасности	1
22	Правила поведения при захвате в заложники.	Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов.	Круглый стол, разработка кластера.	1
<b>Загрязнение среды обитания (3 часа)</b>				
23-25	Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы.	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.	Урок беседа, просмотр видеосюжета.	3
<b>Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 часа)</b>				
26-27	Фильтрующие противогазы.	Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Получают практические навыки пользования противогазом.	Беседа, практическое занятие	2
<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (8 часов) Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 часа)</b>				
28	Виды ранений, их причины и первая помощь.	Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи.	Урок беседа	1
29	Общая характеристика кровотечений.	Получают знания о видах кровотечений и их особенностях.	Урок беседа, просмотр видеосюжета	1
30	Первая помощь при кровотечении.	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы.	Беседа, круглый стол.	1
<b>Основы здорового образа жизни (5 часов)</b>				
31	Движение и здоровье.	Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья.	Урок беседа. Игра	1
32	Нарушения осанки и причины их возникновения.	Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки.	Просмотр тематического видеосюжета. Опрос	1
33	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при использовании компьютером.	Видеоинструктаж	1
34	Физическое и нравственное взросление человека.	Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья.	Веселые старты	1

### 6 класс

№	Раздел, тема	Содержательные единицы	Форма проведения занятия	Количество часов
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (21 час)</b>				
<b>Экстремальные ситуации в природных условиях (16 часов)</b>				
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	Представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах.	Урок беседа	1

2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	Представление о факторах и стрессорах выживания.	Урок беседа	1
3	Психологические основы выживания в природных условиях	Представление о психических познавательных процессах.	Беседа, практическое занятие	1
4	Страх — главный психологический враг	Представление о страхе и паническом поведении..	Просмотр тематического видеосюжета. Опрос	1
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	Навыки, связанные с подготовкой к походу	Урок беседа	1
6	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	Одежда и обувь для похода и уход за ними в походных условиях.	Урок беседа, просмотр видеосюжета	1
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	Правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.	Беседа, круглый стол.	1
8	Действия при потере ориентировки	Действия при потере ориентировки и отставании от группы.	Встреча с сотрудниками службы безопасности	1
9	Способы ориентирования и определение направления движения	Определение сторон света различными способами и движение по азимуту.	Урок беседа, просмотр видеоуроков, обсуждение.	1
10	Техника движения в природных условиях	Техника передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоление болот.	Экскурсия	1
11	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня	Виды временных жилищ и способы их возведения.	Поход	1
12	Обеспечение питанием и водой	Представление и навыки добывания воды и пищи в условиях автономного существования	Урок беседа, просмотр видеоуроков, обсуждение.	1
13	Поиск и приготовление пищи	Знания и навыки приготовления пищи в полевых условиях.	Круглый стол	1
14	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	Правила организации, проведения и безопасность лыжных, водных и велосипедных походов.	Урок беседа, просмотр видеоуроков, обсуждение.	1
15	Безопасность на водоемах	Правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой.	Беседа, кластер	1
16	Сигналы бедствия	Правила передачи сигналов бедствия.	Видеоурок	1
<b>Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме (2 ч)</b>				
17	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	Представление о факторах, влияющих на безопасность туризма.	Урок беседа	1
18	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	Влияние смены различных климатогеографических условий на состояние человека и основные правила адаптации к этим условиям.	Просмотр видеосюжетов, опросник	1
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)</b>				
19	Коллективные и индивидуальные средства защиты	Представление о видах защитных сооружений, их устройстве и порядке заполнения.	Творческое занятие	1
20	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	Правила безопасного поведения людей, захваченных в качестве заложников в различных транспортных средствах.	Практическое занятие	1
21	Взрывы в местах массового скопления людей	Взрывное устройство, правила поведения при обнаружении этих устройств, непосредственная угроза взрыва	Видеоурок. Дискуссия	1

<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (14ч)</b>				
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (9 ч)</b>				
22	Средства оказания первой помощи	Походная аптечка. Лекарственные растения.	Урок беседа, просмотр видеуроков, обсуждение.	1
23	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	Первая помощь при укусах насекомых и змей.	Круглый стол	1
24	Первая помощь при ожогах	Термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека.	Урок беседа, просмотр видеуроков, обсуждение.	1
25	Тепловой и солнечный удар	Представление о тепловом и солнечном ударе.	Беседа, кластер	1
26	Обморожения и общее охлаждение организма	Причины и признаки обморожения и общего охлаждения организма.	Видеурок. Практика	1
27	Беда на воде	Первая помощь при утоплении.	Урок беседа, просмотр видеуроков, обсуждение.	1
28	Закрытые травмы	Виды и признаки закрытых травм.	Беседа, кластер	1
29	Способы переноски пострадавших	Различные способы переноски пострадавших с использованием подручных средств.	Игра	1
30	Контроль знаний .Практическое занятие.	Проверка знаний по теме «Оказание первой медицинской помощи»	Тестирование	1
<b>Основы здорового образа жизни (5 ч)</b>				
31	Правильное питание — основа здорового образа жизни	Представление об основах правильного питания.	Урок беседа.Тестирование	1
32	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для организма человека.	Лекция.Опросник	1
33	Гигиена и культура питания	Гигиенические требования к питанию и режим питания.	Викторина	1
34	Особенности подросткового возраста	Особенности развития и поведения.. Общение с окружающими людьми.	Викторина	1

### 7 класс

№	Раздел, тема урока	Содержательные единицы	Форма проведения занятия	Количество часов
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (31 час)</b>				
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	Представление об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификации.	Лекция	1
<b>Землетрясения (3 часа)</b>				
2	Происхождение и классификация землетрясений	Знания о происхождении, причинах и классификации землетрясений.	Беседа, практическое занятие	1
3	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь	Представление о магнитуде и интенсивности землетрясений, их последствиях и мерах по снижению ущерба.	Просмотр тематического видеосюжета. Опрос	1
4	Правила безопасного поведения при землетрясениях	Признаки приближающегося землетрясения и правильные действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время землетрясения и после него.	Урок беседа	1
<b>Вулканы (2 часа)</b>				

5	Общее понятие о вулканах	Представление о вулканах и причинах их извержения.	Кластер	1
6	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	Последствия вулканических извержений.	Видеопросмотр	1
<b>Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 часов)</b>				
7	Оползни	Представление о происхождении, причинах и классификации оползней.	Видеопросмотр . Лекция	1
8	Сели (селевые потоки)	Представление о происхождении, причинах и классификации селей.	Видеопросмотр . Беседа.	1
9	Обвалы	Представление о происхождении, причинах и классификации обвалов.	Видеопросмотр . Тестирование.	1
10	Снежные лавины	Представление о происхождении, причинах и классификации лавин.	Видеопросмотр . Беседа.	1
11	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин	Поражающие факторы и последствия от оползней, селей, обвалов и снежных лавин.	Тестирование	1
12	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин	Правила безопасного поведения при угрозе, во время и после схода селя, оползня, обвала и снежной лавины.	Лекция. Практика	1
<b>Ураганы, бури, смерчи (4 часа)</b>				
13	Происхождение ураганов, бурь и смерчей	Представление об ураганах, бурях, смерчах, циклонах и причинах их возникновения.	Видеопросмотр . Беседа.	1
14	Классификация ураганов, бурь и смерчей	Представление о классификации ураганов, бурь и смерчей.	Видеопросмотр . Тестирование.	1
15	Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них	Последствиях ураганов, бурь и смерчей и меры по снижению ущерба от них.	Видеопросмотр . Беседа.	1
16	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей	Правила безопасного поведения при приближении, во время и после урагана, бури и смерча.	Тестирование	1
<b>Наводнения (3 часа)</b>				
17	Виды наводнений	Происхождение, причины и классификация наводнений.	Урок беседа	1
18	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	Последствиях наводнений и меры по снижению ущерба от них.	Урок беседа, видеопросмотр.	1
19	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении, при внезапном наводнении и после наводнения.	Беседа, практическое занятие	1
<b>Цунами (2 часа)</b>				
20	Причины и классификация цунами. Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	Происхождение, причины и классификация цунами. Поражающие факторы цунами и меры по снижению ущерба от них.	Урок беседа, видеопросмотр.	1
21	Правила безопасного поведения при цунами	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, при внезапном приходе цунами и после прохождения волны.	Кластер	1
<b>Природные пожары (3 часа)</b>				
22	Причины природных пожаров и их классификация	Классификация природных пожаров. Причины возгорания лесов и торфяников.	Видеоурок. Дискуссия	1
23	Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	Поражающие факторы, способы тушения и меры по предупреждению природных пожаров.	Лекция	1
24	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении	Правила безопасного поведения во время природных пожаров и фактические действия при тушении небольшого лесного пожара.	Беседа.Практик а	1

	<b>Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (1 час)</b>			
25	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.	Лекция. Тестирование	1
	<b>Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 часа)</b>			
26	Человек и стихия	Значение психологической подготовленности человека для выживания в чрезвычайной ситуации.	Видеурок. Дискуссия	1
27	Характер и темперамент	Типы темперамента. Характер человека..	Лекция	1
28	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику человека..	Беседа. Практика	1
	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (1 час)</b> <b>Наложение повязок и помощь при переломах</b>			
29	Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	Средства перевязки и правила наложения повязок. Закрытые и открытые переломы	Лекция. Практика.	1
	<b>Основы здорового образа жизни</b> <b>Режим учебы и отдыха подростка (3 часа)</b>			
30	Режим — необходимое условие здорового образа жизни	Труд и отдых в режиме дня.	Кластер	1
31	Профилактика переутомления и содержание режима дня	Режим дня.	Встречи с представителем МЧС	1
32	Контроль знаний. Практическое занятие.	Контроль знаний по предмету	Викторина	1
	<b>Профориентация (3 часа)</b>			
33	Профессия Спасатель	Дать представление обучающимся о профессии спасателя, показать систему работы по первоначальной подготовке спасателей. Формулировка МЧС. Познакомить с учебными заведениями.	Встреча с представителем МЧС. Экскурсия	1
34	Что значит работать в команде? Навыки выживания в ТЖС. Использование средств индивидуальной защиты.	Воспитать чувство ответственности за свой выбор, коллективизм, товарищество. Развить навыки вязания узлов, пользования средствами индивидуальной защиты (противогазами и костюмами Л-1).	Встреча с представителем МЧС. Экскурсия	1

### Электронные ресурсы

Информационные ресурсы	Ссылка
Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.	<a href="https://mchs.gov.ru/ministerstvo/informacionnye-resursy">https://mchs.gov.ru/ministerstvo/informacionnye-resursy</a>
Форум по пожарной безопасности «МЧС ник»	<a href="https://mchsnik.ru/articles">https://mchsnik.ru/articles</a>
Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (Электронный ресурс).	<a href="https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/zashchita-naseleniya-i-territoriy-ot-chrezvychaynyh-situaciy">https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/zashchita-naseleniya-i-territoriy-ot-chrezvychaynyh-situaciy</a>
Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России.	<a href="https://uigps.ru/">https://uigps.ru/</a>

## Дополнительно используемые информационные ресурсы

Использование Интернета для подготовки уроков ОБЖ:

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования;
4. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании;
5. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты;
6. <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;
7. <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
8. <http://www.vestniknews.ru> – Журнал «Вестник образования России»;
9. <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
10. <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
11. <http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института содержания и методов образования РАО;
12. <http://www.pedlib.ru> – Сайт педагогической библиотеки;
13. <http://www.profile-edu.ru> – Профильное обучение в старшей школе;
14. <http://www.int-edu.ru> – Каталог образовательных ресурсов, методические материалы.

Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:

1. [http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=108&pg=](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=)  
1 – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;
2. <http://www.znakcomplect.ru/school/school7.php> - Охрана труда в образовании;
3. <http://www.znakcomplect.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видео инструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;
4. <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ; 5. <http://www.caim.ru/9> - Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;
6. <http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России;
7. [http://www.window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.15](http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15)  
– Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
8. <http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях;
9. <http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
10. <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
11. <http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> - Каталог ресурсов по ОБЖ;
12. <http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

13. <http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;
14. [http://www.4students.ru/search.asp?id\\_subject=20](http://www.4students.ru/search.asp?id_subject=20) – Рефераты по безопасности жизнедеятельности;
15. <http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;
16. <http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях;
17. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=21983&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&tmpl=com) – Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности;
18. <http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;
19. <http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026