

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учи-
телей физической культуры
и ОБЖ
Протокол № 1 от 29.08. 2016
Руководитель ШМО
_____ (Семкова
Л.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____
(Голядова О.В.)
от «29» 08 2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ МКОУ
«СОШ №28»
Екимова И.Б.
«30» 08 2016г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Культура безопасности жизнедеятельности»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: основное общее образование (5-9 классы)
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Составитель: Подкорытова Галина Клавдиевна

Рабочая программа по КБЖ составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, учебного плана, с учётом примерной образовательной программы основного общего образования по ОБЖ с учётом авторской программы по ОБЖ. Программа разработана в соответствии с авторской программой курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2010).

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен ее построением с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. В основе программы лежит принцип единства.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Целью рабочей программы является обеспечение выполнения требований Стандарта:

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

Достижение этих целей способствует решению таких учебных **задач**, как:

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

Данная программа составлена для реализации курса основ безопасности жизнедеятельности, который является частью предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Ключевая идея курса заключается в воспитание патриотизма, уважения и гордости за прошлое и настоящее нашего многонационального государства, готовности к служению и защите Родины; формирование личных убеждений, качеств и компетенций, способствующих снижению степени риска опасных для жизни и здоровья ситуаций в повседневной жизни, в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; привитие современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни; осмысление новых подходов научного мировоззрения, научной картины мира постклассической науки, определяющей синергические и эмерджентные качества поведения и эволюционных изменений систем живой и смешанной природы при построении теоретических моделей процессов их жизнедеятельности, на основе принципов целостности, дополнительности, системности, экологичности и безопасности.

Специфика курса КБЖ заключается в следующем:

- в интегрированности курса (его проблематика охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);

- в направленности образовательного процесса на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- в необходимости перегруппировки содержания курса при планировании в регионах с учетом их особенностей в области безопасности жизнедеятельности. Это требует особой организации учебной деятельности школьников в форме реализации деятельностного подхода как основного способа получения знаний, современных образовательных технологий, продуктивных форм работы, комплексных заданий.

Современное образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества.

Практическая сторона программы основного образования по КБЖ связана с формированием способов деятельности, духовная - с нравственным развитием человека и воспитанием личности гражданина России.

Практическая полезность предмета «Культуры безопасности жизнедеятельности» обусловлена тем, чтобы учащиеся научились распознавать опасности и предвидеть их последствия, избегать чрезвычайных ситуаций и грамотно действовать, если избежать их невозможно, а главное – самим не создавать опасных ситуаций.

Без базовой предметной подготовки невозможно стать образованным человеком, так как на уроках КБЖ

Идёт формирование основ безопасности жизнедеятельности у детей.

Новизна данной программы определяется тем, что она ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей школьников данной возрастной группы (11-12 лет).

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения: проблемно-диалогическая, технология оценивания образовательных достижений, технология продуктивного чтения, деятельностный метод обучения, а также дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Рабочая программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при получении основного общего образования, включая образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов через адаптацию методов, приёмов, форм педагогического взаимодействия и форм контроля.

Общие образовательные потребности детей ЗПР

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

Курс предназначен для решения следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Структурно в 5 и 6 классах курс представлен двумя разделами:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

Учебный материал 7, 8 и 9 классов структурирован в три раздела:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»;
- раздел 3 «Основы здорового образа жизни».

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

РАЗДЕЛ Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Изучение учебного предмета направлено на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Обучающийся 5 класса научится:

- узнавать потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- основным правилам безопасного поведения на дороге;
- правилам поведения при угрозе террористического акта;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающийся в 5 классе получит возможность научиться:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся научатся использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- распознавания экстремизм и терроризм, как опасности для общества и государства;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Обучающийся 6 класса научится:

- узнавать основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- выявлять факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- находить вредные привычки и способы их профилактики;
- правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- способам безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты.

Обучающийся в 6 классе получит возможность научиться:

- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
- соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;
- безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи

РАЗДЕЛ Содержание курса

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 встречным 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.).

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 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 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.

Тематическое планирование 5 класс

№	Название разделов , темы , поурочное планирование	кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
Основы безопасности личности, общества и государства (27 ч)					
1	Особенности города как среды обитания человека	1	Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах	Устный опрос	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана/наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста
2	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта)	1	Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»	Устный опрос	
3	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	1	Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту	Словарный диктант	
4	Пожар	1	Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности.	Тест	
5	Средства пожаротушения	1	Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения	Практическая работа	
6	Затопление квартиры	1	Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении	Устный опрос	
7	Электричество	1	Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами	Викторина	
8	Опасные вещества и продукты питания	1	Изучают и осваивают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений	Самостоятельная работа	
9	Взрыв и обрушение дома	1	Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения	Контрольная работа	
10	Безопасность нестандартных ситуациях	1	Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях	Устный опрос	

Безопасность на дорогах и на транспорте (7 ч)

11	Организация	1	Изучают основные положения Правил дорожного движения	Тест	Просмотр
----	-------------	---	--	------	----------

	дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий				кинофильмов последующим обсуждением сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана, наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста	с
12	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров	1	Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров	Самостоятельная работа		
13	Безопасность в общественном транспорте.	1	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро	Устный опрос		
14	Безопасность в автомобиле.	1	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро	Устный опрос		
15	Железнодорожный транспорт	1	Осваивают правила безопасного поведения при авариях на железнодорожном транспорте	Тест		
16	Авиационный транспорт	1	Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на авиационном транспорте	Устный опрос		
17	Морской и речной транспорт	1	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте	Устный опрос		

Опасные ситуации социального характера (4 ч)

18	Психологические основы самозащиты	1	Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека	Тест	Просмотр кинофильмов последующим обсуждением сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана, наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста	с
19	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде	1	Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде	Конспект		
20	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства	1	Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств	Собеседование		
21	Правила поведения при захвате в заложники	1	Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов	Индивидуальная работа		

Загрязнение среды обитания (3 ч)

22	Загрязнение воды.	1	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой	Зачет	Просмотр кинофильмов последующим обсуждением сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана, наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста	с
23	Загрязнение воздуха	1	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой	Устный опрос		
24	Загрязнение почвы	1	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой	Зачет		

Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 ч)

25	Фильтрующие противогазы.	1	Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов.	Практическая работа	Просмотр кинофильмов последующим обсуждением	с
26	Пользование противогазом	1	Получают практические навыки пользования противогазом	Практическая работа		

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (8 Ч)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)

27	Виды ранений, их причины и первая помощь	1	Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи	Практическая работа	Просмотр кинофильмов последующим обсуждением	с
28	Общая характеристика кровотечений	1	Получают знания о видах кровотечений и их особенностях	Контрольная работа		
29	Первая помощь при кровотечении	1	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы	Практическая работа		

Основы здорового образа жизни (5 ч)

30	Движение и здоровье	1	Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья	Устный опрос	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана, наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста	
31	Нарушения осанки и причины их возникновения	1	Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки	Контрольная работа		
32	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1	Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером	Устный опрос		
33	Развитие и изменение организма	1	Получают представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические	Устный опрос		

	в вашем возрасте		мероприятия по уходу за своим телом		
34	Физическое и нравственное взросление человека	1	Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья		

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Название разделов, темы, поурочное планирование	кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ	
Раздел №1. Экстремальные ситуации в природных условиях. 16 ч.						
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	1	Получают представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах	Устный опрос	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста	
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1	Получают представление о факторах и стрессорах выживания. Учатся преодолевать стрессоры выживания	Устный опрос		
3	Психологические основы выживания в природных условиях	1	Получают представление о психических познавательных процессах. Учатся управлять психическими познавательными процессами в экстремальных условиях и вырабатывать у себя психологическую установку на выживание	Словарный диктант		
4	Страх — главный психологический враг	1	Получают представление о страхе и паническом поведении. Приобретают навыки по формированию волевых качеств, необходимых для преодоления страха	Тест		
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	1	Приобретают навыки, связанные с подготовкой к походу. Учатся правильно выполнять правила безопасности в природных условиях	Практическая работа		
6	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	1	Учатся подбирать одежду и обувь для похода и правильно ухаживать за ними в походных условиях	Устный опрос		
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	1	Изучают правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде	Викторина		
8	Действия при потере ориентировки	1	Учатся правильно действовать при порете ориентировки и отставании от группы	Самостоятельная работа		
9	Способы ориентирования и определение направления движения	1	Обучаются определять стороны света различными способами и двигаться по азимуту	Контрольная работа		
10	Техника движения в природных условиях	1	Получают представление о видах временных жилищ и способах их возведения. Учатся выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила пожарной безопасности	Устный опрос		составление учителем плана наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста
11	Сооружение временного жилища, добытие и использование огня	1	Получают представление о видах временных жилищ и способах их возведения. Учатся выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила	Тест		

			пожарной безопасности		
12	Обеспечение питанием и водой	1	Получают представление и навыки добывания воды и пищи в условиях автономного существования	Самостоятельная работа	
13	Поиск и приготовление пищи	1	Приобретают знания и получают навыки приготовления пищи в полевых условиях	Устный опрос	Просмотр кинофильмов с последующим обсуждением
14	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	1	Знакомятся с правилами организации, проведения и безопасности лыжных, водных и велосипедных походов	Устный опрос	составление учителем плана наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста
15	Безопасность на водоемах	1	Изучают правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой	Тест	
16	Сигналы бедствия	1	Изучают правила передачи сигналов бедствия. Получают практические навыки в изготовлении и применении простейших сигнальных средств	Устный опрос	
Раздел №2.					
Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. 2					
17	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	1	Получают представление о факторах, влияющих на безопасность туризма. Изучают правила безопасного поведения туристов в зарубежных и внутренних поездках	Тест	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста
18	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	1	Изучают влияние смены различных климатогеографических условий на состояние человека и основные правила адаптации к этим условиям	Конспект	
Раздел №3 Безопасность в чрезвычайных ситуациях 3					
19	Коллективные и индивидуальные средства защиты	1	Получают представление о видах защитных сооружений, их устройстве и порядке заполнения. Изучают правила поведения в убежище и пользования поврежденным противогазом	Собеседование Зачет	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста
20	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	1	Изучают правила безопасного поведения людей, захваченных в качестве заложников в различных транспортных средствах	Устный опрос	
21	Взрывы в местах массового скопления людей	1	Изучают признаки, указывающие на возможную установку взрывного устройства, правила поведения при обнаружении этих признаков, при непосредственной угрозе взрыва и после взрыва	Зачет	
Раздел №4					
Основы медицинских знаний и оказание первой помощи 8					
22	Средства оказания первой помощи	1	Учатся правильно комплектовать походную аптечку средствами оказания первой помощи и при необходимости оказывать первую помощь, используя лекарственные растения	Практическая работа	
23	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	1	Учатся оказывать первую помощь при укусах насекомых и змей	Практическая работа	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана наводящих вопросов для

24	Первая помощь при ожогах	1	Изучают термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека. Учатся оказывать первую помощь при термических и солнечных ожогах	Контрольная работа	рассказа/пересказа текста
25	Тепловой и солнечный удар	1	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара	Практическая работа	
26	Обморожения и общее охлаждение организма	1	Приобретают знания о причинах и признаках обморожения, и общем охлаждении организма. Учатся правильно оказывать первую помощь	Устный опрос	
27	Беда на воде	1	Учатся оказывать первую помощь при утоплении	Контрольная работа	
28	Закрытые травмы	1	Получают представление о видах и признаках закрытых травм. Учатся оказывать первую помощь при закрытых травмах	Устный опрос	
29-30	Способы переноски пострадавших	1	Обучают различным способам переноски пострадавших с использованием подручных средств	Устный опрос	
Раздел №5 Основы здорового образа жизни 4 час					
31	Правильное питание — основа здорового образа жизни	1	Получают представление об основах правильного питания	Устный опрос	сокращение задания «выучить наизусть», составление учителем плана наводящих вопросов для рассказа/пересказа текста
32	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1	Приобретают знания о значении белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для организма человека	Устный опрос	
33	Гигиена и культура питания	1	Узнают о гигиенических требованиях к питанию и режиму питания. Учатся соблюдать правила этикета при приеме пищи	Устный опрос	
34	Особенности подросткового возраста	1	Получают представление об особенностях своего развития и поведения. Учатся учитывать эти особенности при общении с окружающими людьми	Устный опрос	