

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Приложение к основной  
образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ СОШ № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**культура безопасности жизнедеятельности**  
**основное общее образование**  
**5-7 класс**

**2022**

Рабочая программа по культуре безопасности жизнедеятельности (далее – КБЖ) разработана на основе Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн), требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее — ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) с учётом проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету, Примерной программы воспитания.

#### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа (далее — Программа) разработана с целью оказания методической помощи учителям КБЖ в составлении рабочей программы по учебному предмету, ориентированной на системно-деятельностный и практико-ориентированный подход в преподавании КБЖ.

Программа в методическом плане позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Настоящая Программа обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Выпускник научится:

классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;

использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

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

классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

безопасно использовать бытовые приборы;

безопасно использовать средства бытовой химии;

безопасно использовать средства коммуникации;

классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;

предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;

безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;

безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;

безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;  
безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;  
безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;  
адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;  
адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;  
безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;  
безопасно применять первичные средства пожаротушения;  
соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;  
соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;  
соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;  
знать составляющие правильного и безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта;  
классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;  
адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;  
использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;  
классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;  
готовиться к туристическим походам;  
адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;  
адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;  
добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;  
добывать и очищать воду в автономных условиях;  
добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;  
подавать сигналы бедствия и отвечать на них;  
характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;  
предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;  
классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;  
безопасно использовать средства индивидуальной защиты;  
характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;  
предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;  
классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;  
безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;  
безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;  
комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;  
классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;  
классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;  
адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;  
адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;  
классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;  
классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;

предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;

оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;

планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

безопасно использовать ресурсы интернета;

анализировать состояние своего здоровья;

определять состояния оказания неотложной помощи;

использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

классифицировать средства оказания первой помощи;

оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;

оказывать первую помощь при ушибах;

оказывать первую помощь при растяжениях;

оказывать первую помощь при вывихах;

оказывать первую помощь при переломах;

оказывать первую помощь при ожогах;

оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

оказывать первую помощь при отравлениях;

оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;

оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;

классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;

готовиться к туристическим поездкам;

адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;

анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

безопасно вести и применять права покупателя;

анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;

предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;

характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;

классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;

классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;

оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;

оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;

оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;

оказывать первую помощь при коме;

оказывать первую помощь при поражении электрическим током;

использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;

усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## 2. 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 опасна 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, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

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

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

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

Безопасность 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.

## 7 класс

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

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

#### **Землетрясения**

##### **Из истории землетрясений.**

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

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

Правила безопасного поведения при землетрясениях. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

#### **Вулканы**

##### **Из истории извержений вулканов.**

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

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

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

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

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

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

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

**Снежные лавины.** Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

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

Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

## **Ураганы, бури, смерчи**

### **Из истории ураганов, бурь, смерчей.**

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

Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия.

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

## **Наводнения**

### **Из истории наводнений.**

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

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

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила 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 ситуациях природного характера

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

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации. Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

Наложение повязок и помощь при переломах

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

Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

### **Основы здорового образа жизни**

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

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

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

## **3. Тематическое планирование**

5 класс

<b>Блок</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся.</b>
<b>Основы безопасности личности общества и государства – 13 ч.</b>	Город, как среда обитания. Система обеспечения безопасности города	1	Учить определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Учить различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретать навыки их вызова. Учить правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»
	Опасные и аварийные ситуации в доме. Пожар.	1	
	Затопление квартиры. Электричество.	1	
	Опасные вещества и продукты питания. Взрыв и обрушение дома.	1	
	Захлопнулась дверь. Опасность толпы.	1	
	Собака бывает кусачей.	1	

	Обобщение: "Личная безопасность в повседневной жизни".		Распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире), в быту
	Организация дорожного движения причины и последствия ДТП. Безопасное поведение пешехода и пассажира.	1	Изучить причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации.
	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Железнодорожный транспорт.	1	Моделировать ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности, правильно применять первичные средства пожаротушения
	Авиационный транспорт. Морской и речной транспорт	1	
	Психологические основы самозащиты. Ситуации криминогенного характера в доме квартире.	1	Освоить правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро;
	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Правила поведения при захвате заложников.	1	при авариях на железнодорожном транспорте, при аварийных ситуациях на авиационном транспорте,
	Загрязнение среды обитания.	1	при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте Выработать у себя психологические качества уверенного человека, правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде, на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств. Освоить правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов. Учить оценивать состояние окружающей среды.
	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1	
<b>Оказание первой Помощи и здоровый образ жизни -4 ч.</b>	Виды ранений, их причины и первая помощь. Общая характеристика кровотечений. ПМП при кровотечении.	1	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы
	Движение и здоровье. Нарушение осанки и причины их возникновения.	1	
	Телевизор и компьютер – друзья и враги?	1	

	Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Физическое и нравственное взросление человека. Итоговый контрольный тест.	1	
	Итого		17ч

6 класс

Блок	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
<b>Основы безопасности личности общества и государства - 9 ч.</b>	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1	Получить представление о стихийных бедствиях, в экстремальных ситуациях в природных условиях и их факторах и стрессорах выживания. Учить преодолевать стрессоры выживания. Учить управлять психическими познавательными процессами в экстремальных условиях и вырабатывать у себя Приобретать навыки, связанные с подготовкой к походу. Учить правильно выполнять правила безопасности в природных условиях психологическую установку на выживание Учить подбирать одежду и обувь для похода и правильно ухаживать за ними в походных условиях Учить правильно действовать при порете ориентировки и отставании от группы. Знакомить с техникой передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоления болот Получить представление о видах временных жилищ и способах их возведения. Учить выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила пожарной безопасности
	Психологические основы выживания в природных условиях. Страх — главный психологический враг	1	
	Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	1	
	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Действия при потере ориентировки	1	Получить представление о видах временных жилищ и способах их возведения. Учить выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила пожарной безопасности
	Способы ориентирования и определение направления движения. Техника движения в природных условиях	1	
	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи	1	
	Сигналы бедствия	1	
	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	1	
	Коллективные и индивидуальные средства	1	

	защиты		
<b>Оказание первой Помощи и здоровый образ жизни -8 ч.</b>	Правила оказания ПМП в природных условиях. Средства оказания ПМП.	1	Учить оказывать первую помощь при укусах насекомых и Изучить термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека. Учить оказывать первую помощь при термических и солнечных ожогах. Получить представление о тепловом и солнечном ударе. Приобретать знания о причинах и признаках обморожения и общем охлаждении организма. Учить правильно оказывать первую помощь Получить представление о видах и признаках закрытых травм. Учить оказывать первую помощь при закрытых травмах.
	Укусы насекомых, змей. Ожоги. Обморожения.	1	
	Различные виды повреждений (травм) организма человека и причины вызывающие их.	1	
	Правильное питание.	1	
	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1	
	Гигиена и культура питания	1	
	Особенности подросткового возраста.	1	
	ТБ на объектах железнодорожного транспорта. Итоговое тестирование	1	
	Итого		17ч

### 7 класс

Блок	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
<b>Основы безопасности личности, общества и государства - 16 часов</b>	Введение. Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.	1	Получить представление об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификации Учить определять признаки приближающегося землетрясения и правильно действовать при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время землетрясения и после него Получить представление о вулканах и причинах их извержения Получить представление о происхождении, причинах и классификации оползней, селей, обвалов, лавин. Узнать о поражающих факторах и последствиях от
	Происхождение и классификация землетрясений. Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Правила безопасного поведения при землетрясениях	4	
	Общие понятия о вулканах. Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	2	
	Оползни. Из истории оползней.	1	
	Сели. Из истории селей	1	
	Обвалы. Из истории обвалов.	1	
	Снежные лавины. Из истории лавин	1	
	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и снежных лавин	2	
	Происхождение ураганов бурь, и	4	

	смерчей. Классификация ураганов, бурь и смерчей. Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.		оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Изучить рекомендации для населения, проживающего в оползне-, селе-, обвало- и лавиноопасных районах Изучить правила безопасного поведения при угрозе, во время и после схода селя, оползня, обвала и снежной лавины. Получить представление об ураганах, бурях, смерчах, циклонах и причинах их возникновения
	Виды наводнений. Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнения.	3	Изучить правила безопасного поведения при приближении, во время и после урагана, бури и смерча.
	Причины и классификация цунами. Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при цунами.	3	Узнать о типах темперамента человека и влиянии характера на поведение в опасных и чрезвычайных ситуациях. Определять свой тип темперамента
	Причины природных пожаров и их классификация. Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.	2	Узнать о негативном влиянии внезапного стихийного бедствия на психику человека.
	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при тушении	1	Выполнять рекомендации по психологической подготовке к действиям в чрезвычайных ситуациях
	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	2	
	Человек и стихия. Характер и темперамент	2	
	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.	1	
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. Здоровый образ жизни – 1ч.</b>	Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах, переноска пострадавшего. Режим-необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня. ТБ на объектах железнодорожного транспорта. Итоговое тестирование	3	Изучать средства перевязки и правила наложения повязок. Тренировать в практическом наложении повязок на верхние и нижние конечности Изучать особенности открытых и закрытых переломов, способы наложения шин и переноски пострадавших. Учить правильно сочетать труд и отдых в режиме дня, составлять и соблюдать режим дня таким образом, чтобы не допустить утомления и переутомления
	Итого	34	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Ситник Ольга Владимировна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023