H. Ф. Виноградова Д. В. Смирнов А. Б. Таранин

**Б**езопасности

■■■■

Основы

Жизнедеятельности

 5-9 класс

Н. Ф. Виноградова Д. В. Смирнов А. Б. Таран и н

Основы

Москва

«Просвещение»

2021

Безопасности

жизнедеятельности

 5-9классы

УДК 373.5.016:614 ББК 74.266.8 В49

Виноградова, Н. Ф.

В49 Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 клас­сы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Просвещение, 2021. — 92, [4] с.

ISBN 978-5-09-079949-2

Рабочая программа отражает один из возможных вариантов реали­зации требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Основы безопасно­сти жизнедеятельности».

Программа соответствует структуре и содержанию учебников «Осно­вы безопасности жизнедеятельности» для основной школы авторского кол­лектива в составе Н. Ф. Виноградовой, Д. В. Смирнова, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранина. Она поможет учителю эффективно использовать образова­тельный и воспитательный потенциал общеобразовательной организации и обеспечить формирование важнейших компетенций обучающихся.

УДК 373.5.016:614 ББК 74.266.8

© Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В.,

Таранин А. Б., 2017

© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017 © Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В.,

Таранин А. Б., 2021, с изменениями © АО «Издательство «Просвещение», 2021,

ISBN 978-5-09-079949-2

с изменениями

Пояснительная записка

Природная, техногенная и социальная среда, в которой сегодня живут люди, наполнена многочисленными фактора­ми, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. Такими фак­торами являются природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации.

К природным чрезвычайным ситуациям относят различ­ные стихийные бедствия (землетрясения, штормы, сели, из­вержения вулканов и пр.); к техногенным — аварии и техно­генные происшествия; к социальным — ситуации, связанные с актами терроризма, асоциальным поведением людей, а так­же бытовые ситуации, провоцируемые нарушением правил технической безопасности в быту, дорожные, характеризую­щие поведение человека на дорогах, в транспорте, имеющее негативные последствия для здоровья людей и благополучия окружающей среды.

Статистические данные говорят о том, что с конца XX в. число техногенных аварий и катастроф в мире резко увели­чилось. Особенно участились транспортные, дорожные, авиа­ционные, морские и речные происшествия. Многие из них со­провождаются людскими потерями, огромными материаль­ными затратами.

Часто их причиной является человеческий фактор. Из­вестно, что нравственная составляющая цивилизации отста­ёт от научно-технического прогресса, что приводит к недо­статочной осознанности, рефлексии своего поведения граж­данами, увеличению риска отрицательных последствий их действий. Так, по данным Всемирной организации здравоох­ранения, смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечно­сосудистых и онкологических заболеваний. По данным офи­циальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибает более 50 тыс. человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифици­рованными (суррогатными) спиртными напитками, — более 40 тыс. человек.

Необдуманное вмешательство человека в природу при­водит к нарушению экологической гармонии (загрязнению воздуха, воды, почвы, нарушению природных сообществ и др.) и возникновению ситуаций, которые негативно влияют на жизнь и здоровье людей. Не у каждого современного чело­века в достаточной степени развита способность быстро оце­нить возникшую ситуацию, принять верное решение, от ко­торого зависят благополучие, здоровье, а подчас и жизнь как его самого, так и окружающих людей.

В современных условиях интенсификации любой дея­тельности человека, усложнения используемых им техниче­ских средств возрастает общественное значение состояния здоровья каждого человека. Сохранение и укрепление здоро­вья каждого гражданина является важнейшей государствен­ной задачей.

В государственных документах подчёркивается, что со­знательная ориентация на здоровый образ жизни и выполне­ние правил сохранения и укрепления здоровья должна стать важнейшим критерием культуры человека XXI в.

Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является формирование ценности здорового и безо­пасного образа жизни; усвоение и выполнение правил ин­дивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил безопасного поведения на транспорте и до­рогах.

Школьники 5—7 классов уже вполне самостоятельно пе­редвигаются по улицам и дорогам, посещают игровые пло­щадки, выбирают по своему усмотрению занятия и игры. Они довольно часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разно­образной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Не­достаточная готовность к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, а иногда отсутствие спо­собности к предвидению последствий своего поведения, не­умение осуществлять самоконтроль и самооценку довольно часто приводят подростка к ошибочным действиям, несчаст­ным случаям и трагическим результатам.

Школьники 8—9 классов вступают в пору юношества. Их отличает такая особенность психического развития, как юно­шеский максимализм, то есть проявления категоричности и прямолинейности в суждениях. Они склонны к конфликтам и часто не готовы к позитивному диалогу. Им недостаёт сдер­жанности и гибкости. Старшие подростки и юноши стремятся к подражанию взрослым, часто рассматривают негативные проявления как признаки самостоятельности и взрослости. Они недооценивают необходимость критической оценки сво­их действий и поступков, часто безответственно относятся даже к своему здоровью. В то же время школьники этого воз­раста активны, умны, сообразительны, многие из них техни­чески грамотны, прекрасно владеют компьютером, часто и подолгу общаются в Интернете. Это говорит о том, что под­ростковый и юношеский возраст — наиболее благоприятный период развития человека, когда осознаются многие пробле­мы, связанные с жизнедеятельностью, её охраной, защитой и правильной безопасной организацией.

**Основные цели изучения предмета «Основы безопасно­сти жизнедеятельности»:**

* формирование у обучающихся сознательного и ответ­ственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих;
* развитие навыков сохранения жизни и здоровья в не­благоприятных, угрожающих жизни условиях, умений ока­зывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим;
* воспитание способности к самоконтролю и самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предви­деть последствия своего и чужого поведения;
* воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и ду­ховно-нравственному развитию.

Особенность курса «Основы безопасности жизнедеятель­ности» состоит в его практической направленности. Главны­ми методами обучения являются рефлексивный анализ кон­кретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретить­ся обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для преду­преждения опасных и чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в тех случаях, если они произошли. В процессе изучения курса не только расширяются представления обу­чающихся о правилах безопасности в повседневной жизни, но и обсуждаются конкретные реальные ситуации, связан­ные с бытовыми, природными, техногенными и социальными явлениями, которые могут быть опасны для здоровья и жиз­ни человека.

Многие проблемы, раскрываемые в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности», особенно акту­альны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением и чрезвычайными си­туациями социального характера.

На практических занятиях у обучающихся формируется способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление уме­ний действовать и оказывать помощь (психологическую, ор­ганизационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях.

Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности личности, общества и государства.

Таким образом, изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» вносит важный и существенный вклад в развитие гармоничной личности российского школьника.

**Конструирование курса осуществляется с учётом следу­ющих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании:**

* учёт требований Федерального государственного об­разовательного стандарта основного общего образования по предметной области «Основы безопасности жизнедеятельно­сти» (приоритетные цели образования; планируемые резуль­таты обучения; требования к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся);
* реализация принципа природосообразности предпо­лагает учёт актуальности отобранного содержания для под­

росткового этапа развития, психологического статуса, по­требностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков;

* принцип психологической обусловленности позволяет обучающимся быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, а также рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценка);
* принцип практико-ориентированной учебно-познава­тельной деятельности даёт обучающимся возможность фор­мировать конкретные умения и навыки, способности оцени­вать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего и чужого поведения и своевременно их исправлять; ре­ализацию данного принципа обеспечивает система практиче­ских занятий;
* культурологический принцип даёт возможность рас­ширить круг представлений школьников о проблемах здоро­вья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрик «Для лю­бознательных» и «Это полезно знать!» в учебниках позволя­ют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают у них мотивацию к его изучению.

Рабочая программа поможет учителю эффективно ис­пользовать образовательный и воспитательный потенциал общеобразовательной организации и обеспечить формирова­ние важнейших компетенций обучающихся.

Программное содержание курса построено по линейно­концентрическому принципу, то есть раскрывается последо­вательно, постепенно усложняясь и расширяясь. Предусмо­трено выполнение обучающимися практических работ, реко­мендуются темы проектной деятельности.

Место курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане общеобразовательной организации

В условиях особого внимания образовательных организа­ций и всей системы образования к проблемам здоровьесбере­жения и осознания социальной важности изучения основ безопасности жизнедеятельности эти вопросы начинают изучать уже с первого школьного звена. В начальной школе знания об основах и охране жизнедеятельности человека включены в содержание курса «Окружающий мир».

В соответствии с Федеральным образовательным стан­дартом основного общего образования обязательное изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» преду­смотрено в 8—9 классах. Вместе с тем, руководствуясь пра­вом образовательной организации использовать часть учеб­ного времени по собственному усмотрению, а также учиты­вая актуальность изучения данного курса для формирования культуры общения обучающихся с окружающим миром, раз­вития умения правильно вести себя в различных чрезвычай­ных ситуациях, целесообразно начинать изучение предмета в основной школе с 5 класса. Это будет способствовать рас­ширению и углублению знаний, которые обучающиеся полу­чили в курсе «Окружающий мир» начальной школы, а также послужит пропедевтикой процесса изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в последующих классах.

С учётом конкретных условий функционирования обра­зовательной организации, потребностей региона, особенно­стей природного и географического окружения, наличия про­мышленных объектов, представляющих потенциальную опасность, а также статусной характеристики обучающихся в данной образовательной организации курс «Основы безо­пасности жизнедеятельности» может изучаться и в рамках внеклассной деятельности (факультативы, кружки, центры развития и др.).

В 5—9 классах на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» может быть отведён 1 час в неделю. Ес­ли же региональные особенности и условия функционирова­

ния образовательной организации позволяют, то количество учебных часов может быть увеличено (например, до 2 часов в неделю, а всего за год — до 70 часов). Это позволит более качественно, обстоятельно и конкретно ознакомить обучающихся с проблемами безопасности жизнедеятельно­сти, которые для данного региона являются особенно акту­альными, и научить их необходимым практческим дейст­виям.

Планируемые результаты обучения

**Личностные результаты**

* Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными и чрезвычайными ситуациями;
* сформированность социально значимых межличност­ных отношений, ценностных жизненных установок и нрав­ственных представлений;
* эмоционально-отрицательная оценка потребитель­ского отношения к окружающей среде, к проявлению асоци­ального поведения;
* формирование способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
* устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

**Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)**

**Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

* использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;
* сопоставлять информацию по одной и той же пробле­ме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);
* сравнивать чрезвычайные ситуации и классифициро­вать их по степени опасности для жизни и здоровья лю­дей;
* осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных си­туациях, связанных с бытом, повседневной школьной жиз­нью, природными и техногенными происшествиями.

**Регулятивные**

*Обучающиеся научатся*:

* планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безо­пасного поведения в различных ситуациях;
* контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и по­ступков;
* оценивать различные опасные и чрезвычайные ситу­ации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения не­гативных последствий.

**Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся*:

* участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, тер­пимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
* формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
* составлять обоснованные суждения о правилах безо­пасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
* характеризовать термины и понятия (в рамках изучен­ных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточне­ния их значения и смысла;
* характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

**Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся*:

* объяснять смысл основных терминов и понятий (в рам­ках изученного материала);
* характеризовать государственную политику, связан­ную с предотвращением различных чрезвычайных ситуа­ций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного ма­териала);
* раскрывать особенности семьи как важного социально­го института; характеризовать факторы, влияющие на взаи­моотношения в семье;
* выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
* раскрывать правила и особенности организации безо­пасного туризма, отдыха, игр и занятий;
* классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
* анализировать и оценивать различные ситуации, свя­занные с опасностями для здоровья и жизни отдельного чело­века и населения в масштабах региона;
* различать чрезвычайные ситуации разного вида (при­родные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
* предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
* проявлять стремление противостоять негативным вли­яниям окружающей социальной среды, сверстников и взрос­лых;
* организовывать режим и распорядок своей жизнедея­тельности, включая в неё двигательную активность, закали­вание и другие мероприятия;
* проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газо­выми приборами;
* правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
* оказывать первую помощь при различных травмах.

Примерное содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

 **5—7 классы** Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти си­стемы органов, их характеристика. Укрепление нервной си­стемы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Тре­нировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхатель­ные упражнения для утренней гимнастики. Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медлен­ные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье челове­ка. Пирамида сбалансированного питания. Признаки отравле­ния. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье ор­ганов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — соци­ально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опа­сен фанатизм.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особен­ности, качество медицинского обслуживания. Организован­ность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья. Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые ово­щи и фрукты как условие сохранения здоровья. Как не за­разиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Дви­жение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержа­ния двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. За­каливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила зака­ливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомле­ние, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Прави­ла безопасного пользования компьютером. Упражнения, ко­торые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от ин­фекционных заболеваний.

Мой безопасный дом

Наводим в доме чистоту. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тара­канами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяй­ственных работ (мытьё посуды, уборка помещений).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осто­рожности и предусмотрительности при проведении хозяй­ственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Пра­вила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Прави­ла пользования электроприборами; условия для возникнове­ния коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая по­мощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

Школьная жизнь

Виды современного транспорта. Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Поведение на ули­цах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пасса­жиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — главное условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обста­новке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и дру­гие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регули­руемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. Правила безо­пасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведе­ние в школе, которое может привести к беде. Предупрежде­ние конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечени­ях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему свер­стнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасно­го поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при ка­тании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осто­рожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых ма­леньких детей. Оказание первой помощи при ушибах, выви­хах и переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

Безопасность в обществе (социуме)

Какие конфликты возникают в социуме. Что такое обще­ство (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шан­таж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответствен­ность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации соци­ального характера: вооружённые конфликты, террористиче- кие акты, массовые беспорядки.

Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политиче­ская, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

На природе

Умееете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Пра­вила безопасного поведения в таких ситуациях.

Природа полна неожиданностей! Опасности, которые мо­гут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе на­секомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотри­тельность и осторожность во время преодоления водных пре­пятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Туристский поход: радость без неприятностей

Перед походом... Правила организации безопасного ту­ристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка.

В походе... Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

Когда человек сам себе враг

Алкоголь наносит удары по организму. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.

Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья че­ловека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

***Практические работы (примерные темы работ)***

* **Измерение пульса, проверка своей выносливости.**
* **Способы тренировки дыхательной системы (выполне­ние дыхательных упражнений).**
* **Определение степени загрязнения воды.**
* **Режим питания подростка.**
* **Гимнастика для глаз.**
* **Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.**
* **Самооценка: развитие волевых качеств.**
* **Выполнение физических упражнений.**
* Индивидуальная программа закаливания.
* Правила безопасного пользования компьютером.
* Выбор безопасного пути из дома в школу.
* Оценивание дорожной обстановки.
* Правила дорожного движения Российской Федерации.
* Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведе­нием в школе.
* Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
* Действия при пожаре в школе.
* Первая помощь при лёгких травмах и переломах.
* Анализ настроения и намерений собаки.
* Определение ориентиров на плане местности.
* Овладение навыками работы с компасом.
* Определение сторон света по солнцу.
* Определение сторон света по местным признакам.
* Измерение расстояний на местности.
* Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
* Приёмы сердечно-лёгочной реанимации.
* Режим дня в многодневном туристском походе.

***Проектная деятельность***[[1]](#footnote-1) ***(примерные темы ра­бот)***

* Слух человека и животных. Сравнительная характери­стика.
* Как сохранить обоняние?
* Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?
* Одиночество — путь к социальному нездоровью чело­века.
* Наши предложения: как улучшить психическое здоро­вье человека.
* Медиасреда, не навреди!
* Роль государства и каждого гражданина в чрезвычай­ных ситуациях.
* Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?

**8—9 классы**

**Введение. Основы безопасности**

**жизнедеятельности. Это нужно знать**

Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни.

Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей.

*Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».* Связь предмета с другими науками, его цели и задачи.

**Здоровый образ жизни. Что это?**

Зависит ли здоровье от образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здо­ровье. Закаливание как один из способов тренировки орга­низма. Правила гигиены.

Правильное питание. Что такое правильное питание. За­висит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Эко­логия питания. Продукты питания как экологический фак­тор. О чём может рассказать этикетка продукта. Как защи­титься от гриппа. Диета.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятель­ности. Воздействие шума на организм человека. Правила об­щения с компьютером. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здо­ровье. Источники опасности для социального здоровья. Осо­знанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим те­лом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

**Опасности, подстерегающие нас**

**в повседневной жизни**

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия по­жара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиро­техникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при ис­пользовании бытового газа, предметов бытовой химии. Пер­вая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах.

Разумная предосторожность. Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям техни­ческих, экологических, санитарных служб. Безопасное пове­дение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила по­ведения при нападении. Подручные средства, которые мож­но использовать для самообороны.

Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстре­мальные виды спорта и развлечений. Способность предви­деть последствия своего поведения, умение справиться с эмо­циями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах.

**Опасности, с которыми мы сталкиваемся**

**на природе**

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и не­съедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая по­мощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими жи­вотными. Если в лесу застала гроза.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Прави­ла поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.

**Современный транспорт**

**и безопасность**

Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспорт­ные происшествия. Причины и последствия. Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасно­го поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в до­рожно-транспортных происшествиях. Первая помощь при кровотечении.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения на стан­ции метро, эскалаторе, в вагоне поезда.

Авиакатастрофы. Поведение в салоне авиалайнера. По­жар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения.

Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодо­рожном транспорте и отношение к ним.

Террористические акты на транспорте. Понятие о терро­ристическом акте. Уголовная ответственность за террори­стическую деятельность.

**Безопасный туризм**

Обеспечение безопасности в туристских походах. Виды туризма. Объективные и субъективные трудности турист­ского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Ви­ды опасностей в походе. Движение по маршруту, график дви­жения. Правила безопасного преодоления естественных пре­пятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

**Когда человек сам себе враг**

Курение убивает! Причины приобщения подростка к ку­рению. Негативное влияние курения на организм подростка. Состояние здоровья подростка-курильщика.

Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности человека под влиянием наркотиков.

Токсикомания — страшная зависимость. Понятие о токси­комании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.

**Чрезвычайные ситуации природного**

**и техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций, их характеристика и особенности. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях, общие пра­вила эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации. Характеристика наиболее распространённых и опасных чрезвычайных ситуа­ций природного характера. Землетрясения, наводнения, при­родные пожары, извержения вулканов, цунами, сели, ополз­ни и др. Предвестники природных чрезвычайных ситуаций.

Безопасное поведение во время природных чрезвычайных ситуаций.

Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины и виды та­ких ситуаций. Безопасное поведение в техногенных чрезвы­чайных ситуациях.

**Чрезвычайные ситуации социального**

**характера. Национальная безопасность**

**Российской Федерации**

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Край­ние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Как снизить угрозу теракта. Как вести себя в плену у террори­стов. Взрывы в жилых домах.

Законодательство России о противодействии экстре­мизму и терроризму. Государственные мероприятия по борь­бе с экстремизмом и терроризмом. Личная безопасность при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники, при обнаружении подозрительного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

Национальная безопасность России. Понятие о нацио­нальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

***Практические работы***

***(примерные темы работ)***

* Подготовка программы закаливания для человека, час­то болеющего простудными заболеваниями.
* Анализ пищевой пирамиды.
* Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.
* Анализ информации на этикетке какого-либо про­дукта.
* Определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса.
* Источники шума в современной городской квартире.
* Правила пользования газовыми и электрическими приборами.
* Устройство пожарного шкафа и применение пожарно­го крана.
* Устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей.
* Психологическая подготовка к встрече с преступником.
* Использование подручных предметов в качестве средств самообороны.
* Как вести себя, если злоумышленник пытается про­никнуть в квартиру.
* Первая помощь при переломах.
* Практическая отработка приёмов проведения сердеч­но-лёгочной реанимации.
* Аварийная посадка самолёта.
* Распределение снаряжения между участниками ту­ристского похода.
* График движения по туристскому маршруту.
* Организация поиска потерявшегося туриста и его дей­ствия в такой ситуации.
* Вязание узлов и их применение.
* Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
* Виды и особенности чрезвычайных ситуаций.
* Оказание первой помощи при небольших ранах, ссади­нах, переломах, ушибах.
* Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности».
* Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму».

***Проектная деятельность***

***(примерные темы работ)***

* Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания.
* Одиночество — путь к социальному нездоровью.
* Общение — важная человеческая потребность.
* Как обеспечить высокй уроввень социального здоровья общества?
* Опасные игры.
* Отдых на природе: опасности, которые могут подстере­гать.
* История великих кораблекрушений.
* Правила безопасного поведения при чрезвычайной си­туации на корабле.
* Как укрыться от непогоды.
* Отношение к пьянству в России в разные времена.
* Мифы о пьянстве на Руси.
* Отражение темы пьянства в карикатуре.
* Наркотикам — нет!
* Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?
* Техногенная катастрофа.
* История ВЧК — ФСБ.
* Военная служба — особый вид федеральной государ­ственной службы.

Примерное тематическое планирование

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Введение | Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедея­тельности». Символическое изо­бражение правил безопасности жизнедеятельности. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебника и характеристика понятия «здоровый образ жизни».Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и обсуждение опасностей, подстерегающих нас в природной среде |
| Чтобысохранитьздоровье,нужнознатьсебя | Организм человека и его безопас­ность. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии. | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните». Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных». Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника; формулирование правил |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз | бережного отношения к дыхательной системе.Работа в парах', анализ иллюстраций учебника и характеристика функций одной из систем органов человека.Практическая деятельность', измерение пульса, проверка своей выносливости; способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений); определение степени загрязнения воды; режим питания подростка; гимнастика для глаз.Проектная деятельность'. «Слух человека и животных. Сравнительная характеристи­ка», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?» |
| Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ высказы­ваний.Практическая деятельность: упражнения для снятия напряжения с разных групп мышц; самооценка: развитие волевых качеств |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фана­тизм | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстра­ций учебника.Работа в группах: обсуждение пословиц и поговорок; подготовка памятки по прави­лам общения; анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о видах коллектив­ной деятельности школьников.Проектная деятельность: «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека»; «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека»; «Медиасреда, не навреди!». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры млад­шего подростка. Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши).Движение — это жизнь. Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Закаливание. Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером.Безопасность в Интернете.Что нужно знать об интернет- мошенничестве.Как уберечь себя от инфекцион­ных заболеваний | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных»; составление рассказа о возможных путях заражения глистами.Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в парах: анализ текста учебника и составление памятки о правилах личной гигиены.Работа в группах: анализ высказываний; анализ иллюстраций учебника. Практическая деятельность: выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером |
| Мойбезопас­ный дом | Наводим в доме чистоту. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Животные и насекомые, распро­страняющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы). Правила уборки квартиры и мытья посуды | Участие в учебном диалоге: анализ высказываний.Работа в парах', анализ иллюстраций учебника; формулировка правил мытья посуды и составление памятки.Работа в группах: составление плана уборки дома |
| Дела домашние: техника безопас­ности. Техника безопасности в доме. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила поль­зования электроприборами. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и при поражении электрическим током | Аналитическая деятельность', работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».Участие в учебном диалоге', анализ иллюстраций учебника; обсуждение возможных источников опасности в квартире; обсуждение правил техники безопасности; обсуждение правил безопасности при пользовании электроприборами |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Введение | Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедея­тельности» | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника |
| Школь­наяжизнь | Виды современного транспорта. Какие виды транспорта сущест­вуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космиче­ский. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Работа в парах: подготовка сообщения о современных видах транспорта |
|  | Выбор пути: безопасная дорога в школу. Школьная жизнь начи­нается с дороги. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом.Безопасная дорога. Выбор безо­пасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и составление схемы о различных |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | «Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пеше­хода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведе­ния пассажира в разных видах транспорта | способах регулирования дорожного движе­ния; подготовка небольшого рассказа для школьников младших классов о правилах перехода дороги при отсутствии дорожных знаков и дорожной разметки; инсценировка правил проведения в транспорте. Практическая деятельность: выбор безопас­ного пути из дома в школу; оценивание до­рожной обстановки; Правила дорожного дви­жения Российской Федерации |
| Правила поведения в школе.Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, во время передвижения по школе, в столо­вой. Безопасное общение.Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь забо­левшему сверстнику. | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; рабо­та с рубрикой «Медицинская страничка». Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в парах: анализ иллюстраций учебника.Работа в группах: анализ высказываний и составление памятки о правилах поведе- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ориентирование в школьных помещениях. Меры по преду­преждению пожаров, правила эвакуации при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах | ния в школе; разработка условных обозначе­ний, которые помогут определить назначе­ние помещений в школе.Практическая деятельность: обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара; действия при пожаре в школе |
| На игро­вой пло­щадке | Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвиж­ных игр. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при катании на сан­ках и ледянках. Первая помощь при ушибах, вывихах и перело­мах. Поиск подростками «приклю­чений»: оправдан ли риск. Живот­ные на игровой площадке. Прави­ла поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в парах', сравнение правил езды на роликовых коньках и правил катания на велосипеде.Работа в группах', анализ иллюстраций учебника.Практическая деятельность', первая помощь при лёгких травмах и переломах; анализ настроения и намерений собаки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Безопас­ность в обществе (социуме) | Какие конфликты возникают в социуме. Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угро­за — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ схемы и формулирование понятия «общество» («социум»); анализ текста учебника.Работа в парах: анализ текста учебника. Работа в группах: анализ схемы учебника; подготовка сообщения об опасных молодёж­ных увлечениях |
| Чрезвычайные ситуации социаль­ного характера. Виды чрезвы­чайных ситуаций социального характера. Понятие об экстре­мизме. Особо опасные чрезвы­чайные ситуации социального ха­рактера: вооружённые конфлик­ты, террористические акты, массовые беспорядки | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните». Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в парах: составление памятки о правилах поведения при захвате в заложники.Работа в группах: подготовка плаката на тему «Нет экстремизму!» |

Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Проектная деятельность'. «Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях»

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Введение | Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедея­тельности» | Аналитическая деятельность', работа с текстом и иллюстрациями учебника |
| Наприроде | Умеете ли вы ориентироваться? Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентиро­вание по компасу, солнцу и ча­сам, Полярной звезде и местным | Актуализация имеющегося опыта', работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность', работа с тек­стом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | признакам. Измерение расстоя­ния на местности | Участие в учебном диалоге: анализ иллю­страций учебника и составление памятки о правилах подачи сигналов о помощи. Практическая деятельность: определение ориентиров на плане местности; овладение навыками работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности |
|  | Чрезвычайные ситуации природ­ного характера. Виды и характе­ристики природных чрезвычай­ных ситуаций. Правила безопас­ного поведения в таких ситуациях | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Работа в парах: анализ схемы и подготовка сообщения о видах чрезвычайных ситуаций природного характера |
|  | Природа полна неожиданностей! Характеристика опасностей, ко­торые могут встретиться во вре­мя прогулок на природе. Общие правила поведения во время | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | экскурсий в природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориенти­ров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (звери, насекомые, другие дикие живот­ные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Правила пове­дения на водоёмах. Выбор и оцен­ка места для купания.Первая помощь при судороге, солнечном ударе, утоплении. Правила проведения сердечно- лёгочной реанимации. Оценка со­стояния льда в холодное время года. Правила безопасного пове­дения на льду. Переправа через водные преграды | «Медицинская страничка» и «Для любозна­тельных».Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в парах', анализ текста учебника. Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; составление памятки о правилах поведения при ледоходе.Практическая деятельность', оказание первой помощи при укусах насекомых и змей; приёмы сердечно-лёгочной реанима­ции |
| Турист­ский поход: радость без не­приятно­стей | Перед походом... Значение туризма в жизни человека. Туризм — способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия человека. История туризма в мире и в нашей стране. | Актуализация имеющегося опыта'. работа с рубрикой «Вспомните». Аналитическая деятельность'. работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицин­ская страничка» и «Для любознатель­ных». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристско­го похода. Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Виды рюкзаков. Правила укладки рюк­зака. Спальный мешок.Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка | Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в парах', составление списка изделий и средств медицинского назначения, которые должны быть в походной аптечке.Работа в группах: определение цели и про­граммы туристского маршрута; определение личного снаряжения для однодневного пеше­го похода и заполнение таблицы |
| В походе... Режим дня в одно­дневном и многодневном турпо­ходе. Сочетание передвижения и отдыха. Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе. | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните». Аналитическая деятельность'. работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицин­ская страничка» и «Для любознательных». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин. Первая помощь при болезнях, травмах. Полезные для туриста лекар­ственные растения. Предупреж­дение возможных случаев отрав­ления грибами и ягодами. Меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов | Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах', анализ иллюстраций учебника.Практическая деятельность', режим дня в многодневном туристском походе |
| Когда человек сам себе враг | Алкоголь наносит удары по орга­низму. Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для организ­ма подростка, его здоровья и са­мочувствия. Отрицательное вли­яние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника. Истоки традиционно­го отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем | Аналитическая деятельность', работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». Участие в учебном диалоге', анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в группах', разработка способов проведения весёлого праздника без упо­требления алкогольных напитков |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Курение убивает. «Мода» на курение среди молодёжи. Медицинские исследования о вреде табакокурения для расту­щего организма. Самовоспитание: противодействие желанию закурить | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в парах', анализ суждений и составление высказываний о вреде курения.Проектная деятельность'. «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?» |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание уроков | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Введение.Основыбезопас­ности | Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни | Аналитическая деятельность', работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге', анализ текста учебника |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| жизнеде­ятельно­сти. Это нужно знать | Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ схемы учебника и формулирование понятия «опасность» |
| Какие знания и умения вы получи­те, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельно­стиСвязь предмета с другими науками, его цели и задачи | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника и выдвижение гипотезы |
| Здоро­вый образ жизни. Что это? | Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое здоровье? Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Условия со­хранения здоровья | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: высказывание предположений; анализ текста и иллюстра­ций учебника.Работа в группах: анализ иллюстраций учебника, подготовка сообщений: об особен­ностях образа жизни сельского и городского жителя; об угрозах физическому, психиче­скому и социальному здоровью человека; анализ пословиц и поговорок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физи­ческое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из спосо­бов тренировки организма. Пра­вила гигиены | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах', подготовка сообщений о людях, которых отличает творческое дол­голетие; составление памятки о видах и пра­вилах закаливания; составление памятки о личной гигиене.Практическая деятельность', подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболева­ниями.Проектная деятельность'. «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология пита­ния. Продукты питания как экологический фактор. О чём может рассказать этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Практическая деятельность: анализ пище­вой пирамиды; составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и угле­водов; анализ информации на этикетке како­го-либо продукта; определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса |
| Психическое здоровье человека. Показатели психического здоро­вья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: разработка плана органи­зации жизни и деятельности подростка — школьника 8—9 классов; анализ текста учебника. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  |  | Практическая деятельность: источники шума в современной городской квартире |
|  | Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для соци­ального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нрав­ственных ценностей общества и их добровольное и добросовест­ное исполнение как критерий социального здоровья | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: анализ и дополнение схемы учебника.Проектная деятельность: «Одиночество — путь к социальному нездоровью», «Обще­ние — важная человеческая потребность», «Как обеспечить высокий уровень социаль­ного здоровья общества?» |
|  | Репродуктивное здоровье под­ростков и его охрана. Правила ухода за своим телом. Что такое репродуктивное здоровье. | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Семья и здоровье детей. Соци­альные (общественные) институ­ты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граж­дан | Работа в группах: подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников |
| Опасно­сти, под­стерега­ющие нас в повсе­дневной жизни | Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротуше­ния. Меры безопасности при пользовании пиротехникой | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах', составление памятки о действиях при ожогах разной степени; анализ текста учебника.Практическая деятельность', правила пользования газовыми и электрическими приборами; устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана; устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов быто­вой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядо­химикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затопле­нии квартиры. Правила безопас­ного пользования электроприбо­рами. Первая помощь при элек­тротравмах | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: анализ текста учебника |
|  | Разумная предосторожность. Вы­бор места для отдыха. Безопасное поведение на улицах населённого пункта. «Опасное» время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведе­ния при нападении | Аналитическая деятельность: работа с тек­стом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Практическая деятельность: психологиче­ская подготовка к встрече с преступником; использование подручных предметов в каче­стве средств самообороны; как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные ви­ды спорта и развлечений. Способ­ность предвидеть последствия своего поведения, умение спра­виться с эмоциями при выборе занятий и развлечений | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и составление памятки для спорт­смена, начинающего заниматься экстре­мальным видом спорта; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников. Практическая деятельность: первая помощь при переломах.Проектная деятельность: «Опасные игры» |
| Опасно­сти, с ко­торыми мы стал­киваемся на приро­де | Лес. — это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растени­ями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; составление паспорта растения; подготовка сообщения о животном, которое можно встреть в лесу |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила пове­дения на водоёме. Как помочь то­нущему человеку. Правила про­ведения сердечно-лёгочной реа­нимации. Первая помощь при обморожении | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с тек­стом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в группах', подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников. Практическая деятельность', отработка приёмов проведения сердечно-лёгочной реанимации.Проектная деятельность'. «Отдых на приро­де: опасности, которые могут подстерегать» |
| Совре­менный транс­порт и безопас­ность | Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт | Актуализация имеющегося опыта', работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность', работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Чрезвычайные ситуации на доро­гах. Причины и последствия до­рожно-транспортных происше­ствий. Нарушение Правил до­рожного движения — основная причина возникновения опасных ситуаций. Правила поведения велосипедистов и других участ­ников дорожного движения. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных проис­шествиях. Первая помощь при кровотечении | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника |
|  | Опасные ситуации в метро. Пра­вила поведения на станции ме­тро, эскалаторе, в вагоне поезда | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника |
|  | Авиакатастрофы. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту самолёта или другие чрезвычайные ситуации: прави­ла безопасного поведения | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  |  | Практическая деятельность: аварийная посадка самолёта |
|  | Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при желез­нодорожной катастрофе. Опас­ные игры на железнодорожном транспорте и отношение к ним | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». Работа в группах: подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников. Проектная деятельность: «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайной ситуации на корабле» |
|  | Террористические акты на транспорте. Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятель­ность | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: составление памятки поведения при нахождении в транспорте бесхозного предмета |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание уроков | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Безопас­ныйтуризм | Обеспечение безопасности в туристских походах. Виды туризма. Объективные и субъек­тивные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы.Виды опасностей в походе. Дви­жение по маршруту, график дви­жения. Правила безопасного преодоления естественных пре­пятствий. Правила разведения костра. Сигналы бедствия. Ту­ризм и экология окружающей среды | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в группах: анализ текста и иллюстра­ций учебника; составление плана пере­правы; подготовка вопросов для однокласс­ников.Практическая деятельность: распределение снаряжения между участниками туристско­го похода; график движения по туристскому маршруту; организация поиска потерявше­гося туриста и его действия в такой ситуа­ции.Проектная деятельность: «Как укрыться от непогоды» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма.Подготовка к водному туристско­му походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; подготовка вопросов по изученно­му разделу для одноклассников. Практическая деятельность: вязание узлов и их применение |
| Когда человек сам себе враг | Курение убивает! Причины при­общения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Состояние здоровья подростка- курильщика | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская странич­ка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: проведение анонимного опроса среди одноклассников; анализ текста учебника.Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о вреде курения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Практическая деятельность: навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» |
|  | Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на орга­низм человека. Отравление алко­голем. Первая помощь при алко­гольном отравлении | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в группах', анализ текста и иллюстра­ций учебника.Проектная деятельность'. «Отношение к пьянству в России в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре» |
|  | Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд. Их влияние на организм человека. Распад личности человека под влиянием наркотиков | Аналитическая деятельность', работа с тек­стом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». Участие в учебном диалоге', анализ текста учебника.Работа в группах', анализ текста учебника. Проектная деятельность'. «Наркотикам — нет!» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  | Токсикомания — страшная зави­симость. Понятие о токсикома­нии. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании | Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».Работа в группах: подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников |
| Чрезвы­чайные ситуации природ­ного и техноген­ного ха­рактера | Чрезвычайные ситуации и их классификация. Основные понятия чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций, их характеристика и особенности. Система оповеще­ния в чрезвычайных ситуациях, общие правила при эвакуации | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника. Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.Работа в группах: анализ текста учебника. Практическая деятельность: виды и особен­ности чрезвычайных ситуаций |
| Природные чрезвычайные ситуа­ции. Характеристика наиболее распространённых и опасных чрезвычайных ситуаций: при­родных, геофизических, биологи­ческих. Землетрясения,навод- | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | нения, природные пожары, из­вержение вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники при­родных чрезвычайных ситуаций. Безопасное поведение во время природных чрезвычайных ситуа­ций | Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: подготовка сообщения о каком-либо опасном природном явлении; составление краткой инструкции для млад­ших школьников, как действовать, если ока­зался в начале землетрясения без взрослых; подготовка памятки о правилах поведения при угрозе схода селей, оползней, обвалов; подготовка вопросов по изученной теме для одноклассников.Проектная деятельность: «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?» |
| Техногенные чрезвычайные ситуа­ции. Причины и виды таких ситуаций. Безопасное поведение в техногенных чрезвычайных ситуациях | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Работа в группах: подготовка сообщения о правилах поведения в экстремальной ситуации; подготовка вопросов по изученно­му разделу для одноклассников. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|  |  | Проектная деятельность: «Техногенная катастрофа» |
| Чрезвы­чайные ситуации социаль­ного ха­рактера. Нацио­нальная безопас­ность Россий­ской Фе­дерации | Экстремизм и терроризм.Что такое экстремизм. Крайние проявления экстремизма. Прояв­ления терроризма. Как снизить угрозу теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!». Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Практическая деятельность: оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах |
| Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстре­мизмом и терроризмом. Пути снижения угрозы теракта. | Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».Аналитическая деятельность: работа с текстом учебника.Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме | Практическая деятельность: навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской дея­тельности»; навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму» |
|  | Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспече­ния национальной безопасности Российской Федерации.Урок обобщения | Аналитическая деятельность: работа с текстом учебника.Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.Проектная деятельность: «История ВЧК— ФСБ», «Военная служба — особый вид федеративной государственной службы» |

Примерное

поурочно-тематическое

планирование

Предложенное распределение часов условно, учитель сам определяет количество часов на ту или иную тему.

**5 класс**

Урок 1. Введение

**Программное содержание**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебни­ка и характеристика понятия «здоровый образ жизни».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и обсуж­дение опасностей, подстерегающих нас в природной среде.

Уроки 2—3. За что «отвечают» системы органов

**Программное содержание**

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти си­стемы органов, их характеристика.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге*: анализ высказываний.

Работа в парах: анализ иллюстраций учебника и харак­теристика функций одной из систем органов человека.

Уроки 4—5. Укрепляем нервную систему

**Программное содержание**

Строение нервной системы человека. Укрепление нерв­ной системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Выполнение правил бережного отношения к нервной системе.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста.

Уроки 6—7. Тренируем сердце

**Программное содержание**

Сердце и его роль в жизнедеятельности организма. О чём рассказывает пульс. Тренировка сердца.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом учебника.

Практическая деятельность: измерение пульса, провер­ка своей выносливости.

Уроки 8—9. Развиваем дыхательную

систему

**Программное содержание**

Дыхательная система человека, её функции и значение. Правила бережного отношения к дыхательной системе. Ды­хательные упражнения для утренней гимнастики.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебни­ка; формулирование правил бережного отношения к дыха­тельной системе.

Практическая деятельность: способы тренировки ды­хательной системы (выполнение дыхательных упражне­ний).

Уроки 10—11. Питаемся правильно

**Программное содержание**

Правильное (рациональное) питание: умеренность, сба­лансированность, разнообразие, своевременность. Виды уг­леводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм человека. Пирамида сбалансированного питания. Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Первая помощь при отравлениях и пи­щевой аллергии.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.

Практическая деятельность: определение степени за­грязнения воды; режим питания подростка.

Уроки 12—13. Здоровье органов чувств

**Программное содержание**

Здоровье органов чувств. Правила бережного отношения к органам чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

*Практическая деятельность*: гимнастика для глаз.

Проектная деятельность: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».

Уроки 14—15. Психическое здоровье человека

**Программное содержание**

Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие воле­вых качеств.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге:* анализ высказываний.

Практическая деятельность: упражнения для снятия на­пряжения с разных групп мышц; самооценка: развитие воле­вых качеств.

Уроки 16—17. Социальное здоровье человека

**Программное содержание**

Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: обсуждение пословиц и поговорок; под­готовка памятки по правилам общения; анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о видах коллективной дея­тельности школьников.

Проектная деятельность: «Одиночество — путь к соци­альному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда, не навреди!».

Уроки 18—19. Как вести здоровый образ жизни

**Программное содержание**

Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского об­служивания. Организованность и здоровье. Организован­ность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ тек­ста и иллюстраций учебника.

Уроки 20—21. Чистота — залог здоровья

**Программное содержание**

Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры младшего подростка. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши).

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ тек­ста и иллюстраций учебника; составление рассказа о воз­можных путях заражения глистами.

Работа в парах: анализ текста учебника и составление памятки о правилах личной гигиены.

Уроки 22—23. Движение — это жизнь

**Программное содержание**

Положительное влияние физкультуры на организм че­ловека. Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ тек­ста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ высказываний.

Практическая деятельность: выполнение физических упражнений.

Уроки 24—25. Поговорим о закаливании

**Программное содержание**

Закаливание как условие сохранения и укрепления здо­ровья. Значение закаливания для здоровья человека. Прави­ла закаливания.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

*Участие в учебном диалоге*: анализ ситуаций.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Практическая деятельность: индивидуальная програм­ма закаливания.

Уроки 26—27. Компьютер и здоровье

**Программное содержание**

Отрицательное влияние компьютера на здоровье челове­ка: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компью­тером. Упражнения, которые позволяют не допустить нега­тивных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Практическая деятельность: правила безопасного поль­зования компьютером.

Урок 28. Инфекционные заболевания

**Программное содержание**

Инфекционные заболевания: инфекции дыхательных путей; кишечные инфекции. Как уберечь себя от инфекцион­ных заболеваний. Правила здорового образа жизни.

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 29—30. Наводим в доме чистоту

**Программное содержание**

Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тара­каны, клопы). Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге*: анализ высказываний.

Работа в парах: анализ иллюстраций учебника, форму­лировка правил мытья посуды и составление памятки.

Работа в группах: составление плана уборки дома.

Уроки 31—32. Дела домашние: техника безопасности

**Программное содержание**

Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безо­пасный газ. Правила пользования электроприборами; усло­вия возникновения коротких замыканий и пожаров; получе­ния ожогов и травм. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебни­ка; обсуждение возможных источников опасности в кварти­ре; обсуждение правил техники безопасности; обсуждение правил безопасности при пользовании электроприборами.

Уроки 33—35 (резерв)

**6 класс**

Урок 1. Введение

**Программное содержание**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Характеристика понятий «жизнедея­тельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситу­ация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация». Сим­волическое изображение правил безопасности жизнедея­тельности. Человеческий фактор как основная причина возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Урок 2. Виды современного транспорта.

Дорога в школу и обратно

**Программное содержание**

Какие виды транспорта существуют: наземный (под­земный); водный; воздушный; космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый. Школь­ная жизнь начинается с дороги. Безопасная дорога от дома до школы. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта.

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге:* анализ высказываний.

Работа в парах: подготовка сообщения о современных видах транспорта.

Практическая деятельность: выбор безопасного пути из дома в школу.

Уроки 3—4. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения

**Программное содержание**

Пешеходы, водители и пассажиры — участники дорож­ного движения. Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Соблюдение Правил дорожного движения — главное условие сохранения жизни и здоровья. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и со­ставление схемы о различных способах регулирования до­рожного движения.

Практическая деятельность: оценивание дорожной об­становки.

Уроки 5—6. Безопасная дорога

**Программное содержание**

Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Правила поведения на дорогах и улицах. Знаки дорожного движения. «Дорожные ловушки» — опре­деление опасных для пешехода мест.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и ил­люстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любозна­тельных».

Практическая деятельность: Правила дорожного движе­ния Российской Федерации.

Уроки 7—8. Школьник как пешеход и пассажир

**Программное содержание**

Школьник как пассажир. Правила безопасного поведе­ния пассажира в самолёте, поезде, на теплоходе.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: подготовка небольшого рассказа для школьников младших классов о правилах перехода дороги при отсутствии знаков и дорожной разметки; подготовка во­просов о правилах поведения пассажиров для одноклассни­ков; инсценировка правил поведения в транспорте.

Уроки 9—10. Общие правила

школьной жизни

**Программное содержание**

Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных школьных помещений. Общие правила безопасного поведения в школьных помеще­ниях и на территории школы.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге*: анализ текста.

Работа в группах: анализ высказываний и составление памятки о правилах поведения в школе.

Уроки 11 —12. Правила поведения в школе

**Программное содержание**

Поведение на занятиях, переменах, во время передви­жения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде? Предупреждение конфликтов. Безопасное общение. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста.

Практическая деятельность: обсуждение ситуаций, свя­занных с поведением в школе.

Уроки 13—14. Если в школе пожар...

**Программное содержание**

Меры по предупреждению пожаров. Как вести себя, ес­ли в школе начался пожар. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: анализ иллюстраций учебника.

Работа в группах: разработка условных обозначений, которые помогут определить назначение помещений в шко­ле.

Практическая деятельность: тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара; дей­ствия при пожаре в школе.

Уроки 15—16. Подготовка к прогулке

**Программное содержание**

Необходимость правильной подготовки к прогулке для устранения причин неприятных последствий. Выбор одежды и обуви с учётом времени года, состояния погоды, предпола­гаемых занятий и игр на прогулке.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 17—18. Как вести себя на игровой площадке

**Программное содержание**

Причины возникновения рискованных и опасных ситуа­ций во время прогулки. Меры безопасного использования качелей, игрового оборудования и сооружений на площад­ке. Особенности безопасного поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких де­тей. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хок­кей и др.) при небольших размерах игровой площадки и бли­зости дороги или шоссе. Правила езды на велосипеде, на ро­ликовых коньках. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: сравнение правил езды на роликовых коньках и правил катания на велосипеде.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 19—20. Учимся оказывать первую помощь

**Программное содержание**

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. По­иск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Практическая деятельность: первая помощь при лёгких травмах и переломах.

Уроки 21—22. Собака не всегда друг

**Программное содержание**

Животные на игровой площадке. Особенности поведения собаки в зависимости от настроения, ожидания опасности, отношения к человеку. Правила поведения при встрече с собакой, находящейся без хозяина. Первая помощь при укусе собаки.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста учебника.

Практическая деятельность: анализ настроения и наме­рений собаки.

Уроки 23—24. Какие конфликты возникают в социуме

**Программное содержание**

Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ схемы и формулиро­вание понятия «общество» («социум»); анализ текста учеб­ника.

Работа в парах: анализ текста учебника.

Работа в группах: анализ схемы учебника; подготовка со­общения об опасных молодёжных увлечениях.

Уроки 25—26. Чрезвычайные ситуации социального характера

**Программное содержание**

Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситу­ации социального характера: вооружённые конфликты, тер­рористические акты, массовые беспорядки.

**Структура уроков, основные методы и приёмы** Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника. Работа в парах: составление памятки о правилах поведе­ния при захвате в заложники.

Работа в группах: подготовка плаката на тему «Нет экс­тремизму!».

Уроки 27—28. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации

**Программное содержание**

Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в пре­дупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника. Проектная деятельность: «Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях».

Уроки 29—35 (резерв)

1. **класс**

Урок 1. Введение

**Программное содержание**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Характеристика понятий «жизнедея­тельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситу­ация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «при­родная катастрофа», «техногенная катастрофа».

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Уроки 2—3. Умеете ли вы ориентироваться?

**Программное содержание**

Что такое ориентир. Ориентирование на местности. Ори­ентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подать сигналы о помощи.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебника и составление памятки о правилах подачи сигналов о помощи.

Практическая деятельность: определение ориентиров на плане местности; овладение навыками работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности.

Урок 4. Чрезвычайные ситуации природного характера

**Программное содержание**

Виды и характеристики природных чрезвычайных ситу­аций (геологические, метеорологические и гидрологические опасные явления; природные пожары). Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Работа в парах: анализ схемы и подготовка сообщения о видах чрезвычайных ситуаций природного характера.

Уроки 5—6. Правила поведения во время прогулок и на экскурсии

**Программное содержание**

Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 7—9. Если встретилась опасность

**Программное содержание**

Правила поведения в экстремальных (аварийных) си­туациях (потеря ориентировки, незнакомая местность и др.). Опасные встречи (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».

Практическая деятельность: оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.

Уроки 10—12. Вода таит опасности

**Программное содержание**

Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судороге, солнечном ударе, утоплении. Правила проведения сердечно-лёгочной реани­мации. Оценка состояния льда для передвижения по нему в холодное время года. Переправа через водные преграды.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: анализ текста учебника.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; состав­ление памятки о правилах поведения при ледоходе.

Практическая деятельность: приёмы сердечно-лёгочной реанимации.

Урок 13. Любим ли мы туристские походы

**Программное содержание**

Наше отношение к туристскому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем.

**Структура урока, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Работа в группах: определение цели и программы ту­ристского маршрута.

Уроки 14—15. Правила организации туристского похода

**Программное содержание**

Правила организации безопасного туристского похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряже­ния, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила укладки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка.

Работа в группах: определение личного снаряжения для однодневного пешего похода и заполнение таблицы.

Уроки 16—17. Походная аптечка

**Программное содержание**

Подготовка аптечки для похода. Подбор медицинских из­делий, инструментов, материалов и прочих средств для ока­зания первой помощи. Лесная аптека. Первая помощь при по­тёртости, мозоли.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская стра­ничка.

Работа в парах: составление списка изделий и средств медицинского назначения, которые должны быть в походной аптечке.

Уроки 18—19. Знакомимся с лекарственными растениями

**Программное содержание**

Турист должен знать лекарственные растения, которые помогут ему справиться с непредвиденными ситуациями (от­равлением, ожогом, травмами кожи, усталостью и др.). Харак­теристика некоторых лекарственных растений данной мест­ности: внешний вид, лечебные свойства, способ применения.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Уроки 20—22. Режим дня в многодневном туристском походе

**Программное содержание**

Режим дня в туристском походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста учебника.

Практическая деятельность: режим дня в многодневном туристском походе.

Уроки 23—25. Походная еда

**Программное содержание**

Организация питания в походе. Походная еда. Пра­вила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 26—28. Алкоголь наносит удары по организму

**Программное содержание**

Результаты социологических исследований об употреб­лении алкоголя подростками. Алкоголь — причина преступ­лений подростков и юношей. Страницы истории: как относи­лись наши предки к алкогольной зависимости.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубрикой «Для любознатель­ных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: разработка способов проведения весёлого праздника без употребления алкогольных напит­ков.

Уроки 29—30. Курение убивает

**Программное содержание**

Курение наносит значительный вред организму. Особая опасность табакокурения в подростковом возрасте.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: анализ суждений и составление выска­зываний о вреде курения.

Проектная деятельность: «Какие вредные вещества со­держатся в одной сигарете?»

Уроки 31—35 (резерв)

1. **класс**

Уроки 1—2. Введение.

Основы безопасности жизнедеятельности.

Это нужно знать

**Программное содержание**

Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни.

Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей.

Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Связь предмета с другими науками, его цели и задачи.

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета «Основы безопасности жизнедея­тельности»: расширение и углубление знаний о чрезвычай­ных ситуациях разного вида и их характеристиках; фор­мирование навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; воспитание эмоционально-отрицательного отно­шения к негативным проявлениям в окружающей среде, мо­тивации здорового образа жизни и противодействия вредным привычкам и асоциальному поведению. Характеристика по­нятия «чрезвычайные ситуации», их классификация. Усло­вия, при которых можно избежать или уменьшить отрица­тельные последствия чрезвычайных ситуаций.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ схемы учебника и формулирование понятия «опасность»; анализ текста учеб­ника и выдвижение гипотезы.

Уроки 3—10. Здоровый образ жизни.

Что это?

**Программное содержание**

Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое здоро­вье? Условия физического здоровья. Внешние признаки здо­рового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здо­ровье. Закаливание как один из способов тренировки орга­низма. Правила гигиены.

Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём расскажет этикетка продукта. Как защитить­ся от гриппа. Диета.

Психическое здоровье человека. Показатели психиче­ского здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедея­тельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценно­стей общества и их добровольное и добросовестное исполне­ние как критерий социального здоровья.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим те­лом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: высказывание предположе­ний; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста и иллюстраций учебни­ка; подготовка сообщений: об особенностях образа жизни сельского и городского жителя; об угрозах физическому, пси­хическому и социальному здоровью человека; о людях, кото­рых отличает творческое долголетие; анализ пословиц и по­говорок; составление памятки о видах и правилах закалива­ния; составление памятки о личной гигиене; разработка плана организации жизни и деятельности подростка — школьника 8—9 классов; анализ и дополнение схемы учебни­ка; подготовка вопросов по изученному разделу для одно­классников.

Практическая деятельность: подготовка программы за­каливания для человека, часто болеющего простудными забо­леваниями; анализ пищевой пирамиды; составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов; анализ информации на этикетке какого-либо продукта; опре­деление своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса; источники шума в современной городской квартире.

Проектная деятельность: «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и ус­ловий проживания», «Одиночество — путь к социальному не­здоровью», «Общение — важная человеческая потребность», «Как обеспечить высокий уровень социального здоровья об­щества?».

Уроки 11 — 19. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

**Программное содержание**

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия по­жара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиро­техникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при ис­пользовании бытового газа, предметов бытовой химии. Пер­вая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квар­тиры. Правила безопасного пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах.

Разумная предосторожность. Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям техни­ческих, экологических, санитарных служб. Безопасное пове­дение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила по­ведения при нападении. Подручные средства, которые можно использовать для самообороны.

Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстре­мальные виды спорта и развлечения. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при пере­ломах.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста учебника.

Работа в группах: составление памятки о действиях при ожогах разной степени; анализ текста учебника; анализ ил­люстраций учебника и составление памятки для спортсмена, начинающего заниматься экстремальным видом спорта; под­готовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: правила пользования газо­выми и электрическими приборами; устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана; устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетуши­телей; психологическая подготовка к встрече с преступни­ком; использование подручных предметов в качестве средств самообороны; как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру; первая помощь при переломах.

*Проектная деятельность:* «Опасные игры».

Уроки 20—23. Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

**Программное содержание**

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъе­добные грибы. Правила приготовления грибов. Первая по­мощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими жи­вотными. Если в лесу застала гроза.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Прави­ла поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; состав­ление паспорта растения; подготовка сообщения о животном, которое можно встретить в лесу; подготовка вопросов по изу­ченному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: отработка приёмов прове­дения сердечно-лёгочной реанимации.

Проектная деятельность: «Отдых на природе: опасности, которые могут подстерегать».

Уроки 24—31. Современный транспорт и безопасность

**Программное содержание**

Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и послед­ствия. Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки до­рожного движения для велосипедистов. Поведение в дорож­но-транспортном происшествии. Первая помощь при крово­течении.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения на стан­ции метро, эскалаторе, в вагоне поезда.

Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалай­нера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения.

Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодо­рожном транспорте. Зацепинг — опасная игра.

Террористические акты на транспорте. Понятие о терро­ристическом акте. Уголовная ответственность за террори­стическую деятельность.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстра­ций учебника.

Работа в группах: составление памятки поведения при нахождении в транспорте бесхозного предмета; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: аварийная посадка само­лёта.

Проектная деятельность: «История великих корабле­крушений», «Правила безопасного поведения при чрезвы­чайной ситуации на корабле».

Уроки 32—35 (резерв)

1. **класс**

Уроки 1 —10. Безопасный туризм

**Программное содержание**

Обеспечение безопасности в туристских походах. Объек­тивные трудности туристского похода. Групповое снаряже­ние туристской группы. Виды опасностей в походе. Движение по маршруту. График движения. Правила безопасного пре­одоления естественных препятствий. Обеспечение безопасно­сти при переправах через водные препятствия. Правила раз­ведения костра. Правила поведения туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному ту­ристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста и иллюстраций учебни­ка; составление плана переправы; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: распределение снаряжения между участниками туристского похода; график движения по туристскому маршруту; организация поиска потерявше­гося туриста и его действия в такой ситуации; вязание узлов и их применение.

Проектная деятельность: «Как укрыться от непогоды».

Уроки 11 — 15. Когда человек сам себе враг

**Программное содержание**

Курение убивает! Почему подростки курят? Что можно обнаружить в табачном дыму? ^стояние здоровья подрост- ка-курильщика.

Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности под влия­нием наркотиков.

Токсикомания — страшная зависимость. Понятие о ток­сикомании. Влияние токсичных веществ на организм челове­ка. Признаки токсикомании.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: проведение анонимного опро­са среди одноклассников; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста и иллюстраций учебни­ка; подготовка сообщения о вреде курения; подготовка вопро­сов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: навыки работы с докумен­тами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий по­требления табака».

Проектная деятельность: «Отношение к пьянству в Рос­сии в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отра­жение темы пьянства в карикатуре», «Наркотикам — нет!».

Уроки 16—27. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения

**Программное содержание**

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрез­вычайные ситуации природного и техногенного характера. Деятельность по предупреждению чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила при эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации на территории Рос­сии. Классификация природных чрезвычайных ситуаций: геофизические (землетрясения, извержения вулканов), ме­теорологические (ураганы, бури, смерчи), гидрологические (наводнения, цунами), природные пожары (лесные, степные, торфяные), биологические (эпидемии, эпизоотии, эпифито- тии). Предвестники чрезвычайных ситуаций. Особенности безопасного поведения во время различных природных чрез­вычайных ситуаций. Последствия чрезвычайных ситуаций.

Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины возник­новения и виды техногенных чрезвычайных ситуаций. Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, вре­мени начала тушения.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллю­страциями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста учебника; подготовка сообщения о каком-либо опасном природном явлении; со­ставление краткой инструкции для младших школьников, как действовать, если оказался в начале землетрясения без взрослых; подготовка памятки о правилах поведения при угрозе схода селей, оползней, обвалов; подготовка сообщения о правилах поведения в экстремальной ситуации; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: виды и особенности чрез­вычайных ситуаций.

Проектная деятельность: «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?», «Техногенная ката­строфа».

Уроки 28—32. Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

**Программное содержание**

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Край­ние проявления экстремизма. Проявление терроризма. Пути снижения угрозы теракта. Как вести себя в плену у террори­стов. Взрывы в жилых домах.

Законодательство Российской Федерации о противодей­ствии экстремизму и терроризму. Государственные меро­приятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Поведе­ние при обнаружении подозрительного бесхозного предмета, взятии в заложники, во время спецоперации по освобожде­нию заложников; после взрыва в жилом доме.

Национальная безопасность России. Понятие о нацио­нальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации.

**Структура уроков, основные методы и приёмы**

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и ил­люстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

*Участие в учебном диалоге:* анализ текста учебника.

Практическая деятельность: оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах; навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодей­

ствии экстремистской деятельности»; навыки работы с до­кументами: Федеральный закон «О противодействии терро­ризму».

Проектная деятельность: «История ВЧК—ФСБ», «Воен­ная служба — особый вид федеральной государственной службы».

Уроки 33—35 (резерв)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

**Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности**

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—6 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 7—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф, Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учеб­ник. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая про­грамма. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятель­ности. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Просвеще­ние.

**Комплекс оснащения предметных кабинетов**

**Специализированная мебель и системы хранения**

*Основное оборудование*

* Доска классная / рельсовая система с классной и интер­активной доской (программное обеспечение (ПО), проектор, крепления в комплекте) / интерактивной панелью (ПО в ком­плекте).
* Стол учителя с ящиками для хранения или тумбой.
* Кресло учителя.
* Шкаф для хранения учебных пособий.
* Доска пробковая / доска магнитно-маркерная.
* Система (устройство) для затемнения окон.
* Стол ученический, регулируемый по высоте.
* Стул ученический поворотный, регулируемый по вы­соте.

*Дополнительное вариативное оборудование*

* Тумба для таблиц под доску / шкаф для хранения та­блиц и плакатов / система хранения и демонстрации таблиц и плакатов.

**Технические средства**

*Основное оборудование*

* Сетевой фильтр.
* Документ-камера.
* Многофункциональное устройство/принтер.
* Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный (программное обеспечение (ПО), проектор, крепление в комплекте) / рельсовая система с классной и интерактивной доской (ПО, проектор, крепление в комплекте) / интерактивной панелью (ПО в комплекте).
* Компьютер учителя с периферией / ноутбук (лицензи­онное программное обеспечение (ПО), образовательный кон­тент и система защиты от вредоносной информации, ПО для цифровой лаборатории, с возможностью онлайн-опроса).

**Электронные средства обучения**

*Основное оборудование*

* Электронные средства обучения / интерактивные по­собия / онлайн-курсы (по предметной области).
* Комплект учебных видеофильмов (по предметной об­ласти).

**Демонстрационные учебно-наглядные пособия**

*Основное оборудование*

* Словари, справочники, энциклопедия (по предметной области).

*Дополнительное вариативное оборудование*

* Комплект демонстрационных учебных таблиц (по предметной области).

**Оснащение кабинета основ безопасности жизнедеятельности (помимо основного и дополнительного оборудования, предусмотренного комплексом оснащения предметных кабинетов)**

**Специализированная мебель и системы хранения**

*Основное оборудование*

* Сейф оружейный.
* Система хранения тренажёров.

**Технические средства**

*Дополнительное вариативное оборудование*

* Планшетный компьютер (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации).
* Компьютер ученика (лицензионное программное обе­спечение, образовательный контент, система защиты от вре­доносной информации).

**Демонстрационное оборудование и приборы**

*Основное оборудование*

* Цифровая лаборатория по основам безопасности жиз­недеятельности.
* Мини-экспресс-лаборатории радиационно-химической разведки.
* Дозиметр.
* Газоанализатор кислорода и токсичных газов с цифро­вой индикацией показателей.
* Защитный костюм.
* Измеритель электропроводности, кислотности и тем­пературы.
* Компас-азимут.
* Противогаз взрослый, фильтрующе-поглощающий.
* Макет гранаты Ф-1.
* Макет гранаты РГД-5.
* Респиратор.

**Образовательный модуль по освоению безопасности до­рожного движения**

*Дополнительное вариативное оборудование*

* Интерактивный тренажёр двухколёсного транспорт­ного средства.
* Аппаратно-программный обучающий комплекс по пра­вилам дорожного движения.
* Электрифицированная модель транспортного и пеше­ходного светофоров с «Виртуальным учителем».
* Мультимедийная программа для обучения и подготов­ки водителей транспортных средств.

**Лабораторно-технологическое оборудование для оказа­ния первой помощи**

*Основное оборудование*

* Дыхательная трубка (воздуховод).
* Гипотермический пакет.
* Индивидуальный перевязочный пакет.
* Индивидуальный противохимический пакет.
* Бинт марлевый медицинский нестерильный.
* Бинт марлевый медицинский нестерильный.
* Вата медицинская компрессная.
* Косынка медицинская (перевязочная).
* Повязка медицинская большая стерильная.
* Повязка медицинская малая стерильная.
* Булавка безопасная.
* Жгут кровоостанавливающий эластичный.
* Комплект шин складных средний.
* Шина проволочная (лестничная) для ног.
* Шина проволочная (лестничная) для рук.
* Носилки санитарные.
* Лямка медицинская носилочная.
* Пипетка.
* Термометр электронный для измерения температуры тела.

**Модели (объёмные и плоские), натуральные объекты**

*Основное оборудование*

* Комплект массо-габаритных моделей оружия.
* Магазин к автомату Калашникова с учебными патро­нами.
* Стрелковый тренажёр.
* Макет простейшего укрытия в разрезе.
* Тренажёр для оказания первой помощи на месте про­исшествия.
* Имитаторы ранений и поражений для тренажёра-ма­некена.
* Тренажёр для освоения навыков сердечно-лёгочной реанимации взрослого и ребёнка.

**Законодательные акты и нормативные правовые документы**

* Конституция Российской Федерации (последняя ре­дакция);
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
* Федеральный закон «О безопасности» (последняя ре­дакция);
* Федеральный закон «Об обороне» (последняя редакция);
* Федеральный закон «О защите населения и террито­рий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция);
* Федеральный закон «О гражданской обороне» (послед­няя редакция);
* Федеральный закон «О пожарной безопасности» (по­следняя редакция);
* Федеральный закон «О безопасности дорожного дви­жения» (последняя редакция);
* Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция);
* Федеральный закон «О противодействии экстремист­ской деятельности» (последняя редакция);
* Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция);
* Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция);
* Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 года № 116);
* Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октя­бря 2009 года);
* Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 года № 116);
* Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 декабря 2015 года № 683);
* Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и лик­видации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция);
* Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция);
* Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция);
* Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция);
* Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция);
* Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Содержание

[Пояснительная записка 3](#bookmark0)

Место курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане

общеобразовательной организации 8

[Планируемые результаты обучения 10](#bookmark2)

Личностные результаты 10

Метапредметные результаты (универсальные

учебные действия) 10

Предметные результаты 11

Примерное содержание курса «Основы безопасности

жизнедеятельности» 13

5—7 классы 13

8—9 классы 19

[Примерное тематическое планирование 26](#bookmark12)

1. класс 26
2. класс 31
3. класс 35
4. класс 40
5. класс 51

Примерное поурочно-тематическое планирование 58

1. класс 58
2. класс 65
3. класс 72
4. класс 77
5. класс 83

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса 88

1. Темы проектной деятельности учитель может корректировать в со­ответствии с интересами обучающихся, условиями деятельности и воз­можностями образовательной организации. [↑](#footnote-ref-1)