

Приложение 1 к ООП ООО  
утверждена приказом директора  
МАОУ СОШ п. Азанка № 129 от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Культура безопасности жизнедеятельности»**  
**(ФГОС ООО, 5-7 классы)**

п. Азанка

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Культура безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-7 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования;
- рабочей программы воспитания.

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

Настоящая программа обеспечивает:

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

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

Содержание учебного курса представлено следующими модулями:

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

Программой предусматривается использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей.

### **Общая характеристика учебного предмета «Культура безопасности жизнедеятельности»**

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

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

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

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

Современный учебный предмет КБЖ является системообразующим, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета КБЖ является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение адекватной модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

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

широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

### **Цель изучения учебного курса «Культура безопасности жизнедеятельности»**

Целью изучения учебного предмета КБЖ в 5-7 классах является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства.

Задачи курса предполагают формирование у обучающихся:

- способности построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- активной жизненной позиции, осознанного понимания значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знаний о безопасном поведении человека в чрезвычайных ситуациях различного характера;
- умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, навыков безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, использования средств индивидуальной и коллективной защиты.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Изучение учебного предмета КБЖ предусматривается в течение трех лет, в 5–7 классах по 0,5 часов в неделю. Всего на изучение предмета ОБЖ отводится 51 часов, из них по 17 часов в каждом классе.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно
- выполнение правил безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

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

##### ***Регулятивные***

- владеть основами анализа основных видов терроризма;
- адекватно понимать, что имеется в виду, когда речь идет о «молодежном экстремизме», уметь ориентироваться в главных аспектах данной проблемы;
- владеть основами анализа экстремистских проявлений в молодежной среде;
- выявлять факторы формирования экстремистских взглядов и радикальных настроений в молодежной среде (информационная компетентность);
- уметь критически оценивать информацию, отражающую проявления терроризма в России и в мире в целом (информационная компетентность);
- быть стрессоустойчивым за счет развития субъектных свойств личности (социально-психологическая компетентность).

### **Коммуникативные**

- иметь общее представление о социальных конфликтах и способах их разрешения в сферах межнационального и межрелигиозного противостояния, а также профилактики ксенофобии, мигрантофобии и других видов экстремизма в образовательной среде;
- понимать роль средств массовой информации в формировании антитеррористической идеологии у молодежи.

### **Познавательные**

- четко себе представлять из чего складываются основные элементы национальной безопасности Российской Федерации;
- какие угрозы и опасности подрывают национальные интересы современной России; - иметь отчетливые представления о природе возникновения и развития различных видов вызовов и угроз безопасности общества, и особенно таких, как экстремизм и терроризм;
- правильно понимать сущность таких дефиниций как «терроризм» и «идеология терроризма»; знать разновидности терроризма, факторы его возникновения и уметь их выявлять;
- знать содержание основных понятий безопасности;

### **Предметные результаты:**

#### **5 класс**

- формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города;
- формирование навыков определения экстремизма и терроризма, причин их возникновения;
- умение пользоваться системой обеспечения безопасности (милиция, скорая помощь, пожарная охрана); умение правильно оценить ситуацию при пожаре;
- Развитие знаний правил обеспечения безопасности на современном транспорте; владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;
- знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни;
- владение первичными знаниями по оказанию первой помощи.

### **Обучающийся 5 класса **научится:****

- узнавать потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- основным правила безопасного поведения на дороге;

- использовать знания о правилах безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта правилам поведения при угрозе террористического акта;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающийся в 5 классе получит возможность **научиться**:

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

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

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- распознания экстремизм и терроризм, как опасности для общества и государства;
- владение знаниями по обеспечению безопасности при автономном (добровольное и вынужденное) существовании человека в природной среде;
- владение знаниями о различных видах активного отдыха и турпоходах на природе, особенности подготовки к ним;
- владение правилами обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе;
- владение знаниями об опасных ситуациях, которые могут произойти в природных условиях;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение обеспечивать личную безопасность в природных условиях;
- умение оказывать первую помощь при неотложных состояниях, возникающих в природных условиях;
- понимание необходимости вести здоровый образ жизни;
- вырабатывание отрицательного отношения к приему наркотических и других психоактивных веществ;
- знание влияния основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

Обучающийся 6 класса **научится**:

- узнавать основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- выявлять факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- находить вредные привычки и способы их профилактики;
- выполнять правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- способам безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты.

*Обучающийся в 6 классе получит возможность **научиться**:*

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

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

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

## **7 класс**

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- умение анализировать явления и события природного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций природного характера по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- знания по организации защиты населения от ситуаций природного характера;
- знания об организации подготовки населения к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера;
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера;
- умение принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- знания о терроризме как преступлении, представляющем угрозу национальной безопасности России;
- вырабатывание отрицательного отношения к террористической деятельности, привычек, способствующих профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формирование понятий о стрессе и психологической уравновешенности в системе здоровья;
- знание анатомо-физиологических особенностей человека в подростковом возрасте;

-формирование навыков оказания первой помощи пострадавшим при ушибах, переломах, наружном кровотечении, умение транспортировать пострадавшего.

Обучающийся 7 класса **научится**:

- основам здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и правила их профилактики;
- правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способам безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности,
- подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

Обучающийся в 7 классе получит возможность **научиться**:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявление бдительности при угрозе террористического акта;

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

### **5 класс**

#### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

##### **Раздел I « Основы комплексной безопасности»**

## *Человек, среда его обитания, безопасность человека*

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе. Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды. Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

### *Опасные ситуации техногенного характера*

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Водитель – главная фигура в обеспечении дорожного движения. Велосипед – транспортное средство. Велосипедист – водитель транспортного средства. Требования к водителю велосипеда.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту.

Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

### *Опасные ситуации природного характера*

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте села. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

### *Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера*

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаровзрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

### **Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации**

#### **Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение**

Криминогенные ситуации, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире.

Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

#### **Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства**

Чрезвычайно опасное социальное явление для каждого человека и общества в целом – экстремизм и терроризм. Экстремизм и его преступная сущность.

Современный терроризм – угроза жизненно важным интересам личности, общества и государства. Основные факторы, способствующие распространению терроризма.

Характеристика основных видов экстремистской деятельности. Характеристика основных видов террористической деятельности. Основные направления поведения учащихся для формирования негативного отношения к противоправному поведению.

Наиболее опасные и распространенные виды террористических актов, их признаки и последствия. Рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения для снижения вероятности совершения террористического акта и минимизации его последствий.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Уголовная ответственность за преступление против общественного порядка. Уголовная ответственность за преступления против общественной безопасности.

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Основы здорового образа жизни**

##### **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

##### **Факторы, разрушающие здоровье**

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

#### **Первая медицинская помощь и правила ее оказания**

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

при ушибах; при ссадинах. Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

### **6 класс**

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

##### **Основы комплексной безопасности.**

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

##### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

###### **Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

Первая медицинская помощь при отравлении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

###### **Основы здорового образа жизни**

Основные вредные привычки. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и её отрицательные последствия для здоровья человека. Профилактика вредных привычек.

## 7 класс

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

#### Основы комплексной безопасности

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины). Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами). Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций. Землетрясения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заговоренном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясения. Вулканы и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при извержении вулканов. Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заговоренном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения вовремя и после схода селя, оползня, обвала, безопасный выход из зоны стихийного бедствия. Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заговоренном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заговоренном оповещении о цунами, во время и после наводнений. Цунами и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заговоренном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами. Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.

#### Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

#### Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения

#### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Основы здорового образа жизни. Психологическая уравновешенность. Стress и его влияние на человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического и психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних.

#### Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ**

**Цель воспитания** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний, основных норм и ценностей, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей подросткового возраста (**уровень основного общего образования**) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно берегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

## Тематическое планирование.

### 5 класс

№	Раздел, тема урока	Количество часов
	Антитеррористическая и пожарная защищенность	1
1	Антитеррористическая и пожарная защищенность.	1
	Тема: Человек, среда его обитания, безопасность человека	2
2	Город - как среда обитания человека. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	0.5
3	Водный контроль. Особенности природных условий в городе.	0.5
4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	0.5
5	Основы безопасности жизнедеятельности человека, безопасность в повседневной жизни	0.5
	Тема: Опасные ситуации техногенного характера	3
6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	0.5
7	Пешеход. Безопасность пешехода	0.5
8	Пассажир. Безопасность пассажира.	0.5
9	Водитель. Велосипедист-водитель транспортного средства.	0.5
10	Пожарная безопасность	0.5
11	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	0.5

Тема: Опасные ситуации природного характера		1
11	Метеоусловия и безопасность человека	0.5
12	Безопасность на водоемах	0.5
Тема: Опасные ситуации социального характера		2
13	Криминогенные ситуации и личная безопасность	0.5
14	Обеспечение личной безопасности дома	0.5
15	Обеспечение личной безопасности на улице. Безопасность на зимних каникулах: ПДД, пожарная безопасность в Новый год.	1
Тема: Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера		2
16-17	Чрезвычайные ситуации природного характера	0.5
18-19	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	0.5
20-21	Практические занятия по отработке действий в случае возникновения Ч.С. природного и техногенного характера	1
Тема: Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни		2
22	О здоровом образе жизни	0.5
23	Двигательная активность и закаливание организма -необходимые условия укрепления здоровья.	0.5
24	Рациональное питание. Гигиена питания.	1
Тема: Вредные привычки и их влияние на человека.		1
25	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	

26	Курение и употребление алкоголя	
27	Зож и профилактика вредных привычек.	
Тема: Экстремизм и терроризм		1
29	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения	
30	Виды экстремистской и террористической деятельности	
31	Виды террористических актов и их последствия. Отвественность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	
Тема: Первая помощь и правила ее оказания		2
32	Первая помощь при различных видах повреждений.	0.5
33	Оказание первой помощи при ушибах, при ссадинах. ПП при носовом кровотечении.	0.5
33	ПП при отравлениях.	0.5
34	Подведение итогов полугодия и года, безопасность на каникулах: ПДД, водоемы, пожарная безопасность	0.5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16 ч.</b>

**Тематическое планирование.**

**6 класс**

№ урока	Тематическое планирование	Количество часов
<b>Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства</b> <b>Раздел I. Основы комплексной безопасности</b>		
1	Антитеррористическая и пожарная защищенность.	0.5
2	<u>Водный контроль.</u> Причины ДТП по вине пешеходов, обязанности пешеходов и пассажиров. Езда на велосипеде.	0.5
<b>Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе</b>		3
3	Природа и человек. Ориентирование на местности.	0.5
4	Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	0.5
5	Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6	Определение необходимого снаряжения для похода.	1
<b>Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность</b>		3
7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	0.5
8	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	0.5
9	Подготовка и проведение лыжных походов.	0.5
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	0.5
11	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1
<b>Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности</b>		3
12	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме.	0.5
13	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	0.5
14	Акклиматизация в горной местности.	0.5

15	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	0.5
16	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	0.5
17	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	0.5
Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде		2
18	Автономное существование человека в природе.	0.5
19	Добровольная автономия человека в природной среде.	0.5
20	Вынужденная автономия человека в природной среде.	0.5
21	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	0.5
<b>Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях</b>		2
22	5.1. Опасные погодные явления.	0.5
23	5.2. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	0.5
24	5.3. Укусы насекомых и защита от них.	0.5
25	5.4. Клещевой энцефалит и его профилактика.	0.5
<b>Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		
	Тема 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	2
26	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	0.5
27	Оказание первой помощи при травмах.	0.5
28	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	0.5
29	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	0.5
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>		
<b>Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие</b>		2
30	Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье.	0.5
31	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	0.5
32	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	0.5
33	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	0.5
34	Подведение итогов полугодия и года, безопасность на каникулах: ПДД, водоемы, пожарная безопасность, безопасность в быту.	
	<b>ИТОГО</b>	<b>18 час.</b>

**Тематическое планирование.**

7 класс

№	Главы и разделы, Тема урока	Количество часов
<b>Модуль1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>		
<b>Раздел-1Основы комплексной безопасности</b>		
	<b>Тема 1 Антитеррористическая и пожарная защищенность. Правила дорожного движения.</b>	2
1	Антитеррористическая и пожарная защищенность.	1
2,3	Правила дорожного движения. Причины ДТП с пешеходами, обязанности пешеходов и пассажиров. Движение велосипедистов.	1
	<b>Тема 2 Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия.</b>	4
4	Различные природные явления и причины их возникновения. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	
5	Землетрясения: причины возникновения и возможные последствия	0.5
6	Защита населения от последствий землетрясений	0.5
7	Правила безопасного поведения населения при землетрясении	0.5
8	Вулканы, извержения вулканов, расположение вулканов на Земле Последствия извержения вулканов. Защита населения	0.5
9	Оползни и обвалы, их последствия, защита населения	0.5
10	Снежные лавины (Тема 4 Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия)	0.5
11	Контрольный тест по теме «ЧС геологического происхождения»	0.5
	<b>Тема 3 Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия</b>	1
12	Ураганы, бури и смерчи, причины их возникновения, возможные последствия	0.5
13	Защита населения от последствий ураганов, бурь и смерчей	0.5
	<b>Тема 4 Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия</b>	3
14	Наводнения, их виды и причины	0.5
15	Защита населения от последствий наводнения	0.5
16	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	0.5
17	Сели и их характеристика	0.5

18	Защита населения от последствий селевых потоков	0.5
19	Цунами и их характеристика. Защита населения от цунами	0.5
<b>Тема 5 Природные пожары и чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия.</b>		2
20	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	0.5
21	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	0.5
22	Инфекционные заболевания людей и защита населения. Эпидемия	0.5
23	Эпизоотии и эпифитотии, мероприятия профилактики	0.5
<b>Раздел-3 Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>		
<b>Тема 6 Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</b>		
24	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность	0.5
25	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения	0.5
<b>Модуль-2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		
<b>Раздел-4 Основы здорового образа жизни</b>		
<b>Тема 7 Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</b>		
26	Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека	0.5
27	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	0.5
<b>Раздел-5 Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</b>		
<b>Тема 8 Первая помощь при неотложных состояниях</b>		
28	Общие правила оказания первой помощи	0.5
29	Оказание первой помощи при наружном кровотечении	0.5
30	Первая помощь при ушибах и переломах	0.5
31	Общие правила транспортировки пострадавшего	0.5
32	Подведение итогов года. Безопасность на летних каникулах.	0.5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17 час.</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Основы безопасности жизнедеятельности, 5 класс/А.Т.Смирнов Б.О.Хренников Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности, 6 класс/А.Т.Смирнов Б.О.Хренников Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности, 7 класс/А.Т.Смирнов Б.О.Хренников Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Основы безопасности жизнедеятельности, 5 класс/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности, 6 класс/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности, 7 класс/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

- 1: Урок. Режим доступа: <https://urok.1c.ru/>
2. Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение». Режим доступа: <https://educont.ru/>
3. Мобильное электронное образование. Цифровая образовательная среда с интерактивными онлайн-курсами. Режим доступа: <https://mob-edu.com/>
4. Новая школа. Онлайн-школа подготовки к ЕГЭ по всем предметам. Режим доступа: <https://educont.ru/>
5. Новый диск. Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. Режим доступа: <https://educont.ru/>
6. Облако знаний. Интерактивные уроки и цифровые домашние задания. Режим доступа: <https://www.imumk.ru/>
7. Фоксфорд. Крупнейшая онлайн-школа в России. Режим доступа: <https://foxford.ru/>
8. ЯКласс. Полнфункциональная цифровая система для образовательных организаций. Режим доступа: <https://www.yaklass.ru/>
9. Globallab. Цифровая образовательная среда совместной проектной и исследовательской деятельности. Режим доступа: <https://globallab.org/ru/#.Yvqw2HZByUk>
10. IBLS. Интеллектуальная образовательная платформа для учеников и педагогов с библиотекой образовательного контента по ФГОС. Режим доступа: <https://ibls.one/>
11. Ismart. Умный тренажёр для повышения оценок. Режим доступа: <https://www.ismart.org/>

12. Stratum. Интеллектуальная школа. Цифровая образовательная платформа. Интерактивные модели. Индивидуальная траектория обучения.  
Режим доступа: <http://stratum.ac.ru/ru/education/>

14. Uchi.ru. Интерактивная образовательная онлайн-платформа. Режим доступа: <https://uchi.ru/>