

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Артемовского городского округа**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17»**

Приложение к основной  
образовательной программе  
основного общего образования  
(утверждено приказом от 30.08.2023 №99/2)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**«Учись жить в безопасности»**  
**основное общее образование**  
**(5-7 классы)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность изучения элективного курса "Учись жить в безопасности" в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К *природным чрезвычайным ситуациям* относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения извержения вулканов и пр.); к *техногенным* – аварии или опасные техногенные происшествия; к *социальным* – экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к *бытовым* – ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды); к *дорожным* – ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

В условиях чрезвычайных ситуаций может возникнуть угроза для жизни человека. Анализ этих ситуаций показывает, что среди причин гибели людей, в частности детей школьного возраста, основными являются, во-первых, отсутствие элементарных знаний о правилах поведения в экстремальных ситуациях; во-вторых, слабо развитая мотивация действий и как результат – недостаточно сформированное прогностическое восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций. Исходя из этого основной идеей конструирования данной предметной линии стало формирование психологической готовности школьника к принятию возникшей чрезвычайной ситуации, развитие мотивов поведения и умения предвидеть опасность. Поэтому в средствах обучения, реализующих программу, много материалов. Которые направлены на анализ воображаемых ситуаций, предвидение и оценку возможных действий, которые в этих ситуациях необходимо совершить.

### **Цели и задачи изучения предмета**

Изучение предмета «Учись жить в безопасности» в основной школе направленно на реализацию следующей воспитательно-образовательной цели.

**Цель:** Расширение знаний и формирование умений подростков по организации здорового образа жизни, выбору правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.

### **Задачи:**

- Осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- Воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- Формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

### **Общая характеристика элективного курса "Учись жить в безопасности".**

"Учись жить в безопасности" — область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них.

### **В задачи курса входит:**

- предвидеть опасность;

- распознать опасность;
- классифицировать опасность;
- избегать опасности;
- правильно действовать в опасной ситуации.

Для успешной реализации мер по сохранению жизни людей, проживающих в условиях техносферы, по обеспечению личной и коллективной безопасности значительную роль, если не сказать – определяющую, играют уровень знаний каждого человека об опасностях окружающего мира и способах защиты от них, практические навыки защиты, а также сформированности культуры безопасного поведения.

Сложившаяся ситуация в обществе обуславливает необходимость пристального внимания со стороны системы образования, а также необходимость выстраивания конструктивного взаимодействия образовательных учреждений с различными ведомствами, обеспечивающими безопасность, охрану здоровья, психологическую поддержку населения, научно-методическую поддержку в области безопасности и здоровья.

В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности, формирования культуры безопасного поведения и выработки привычек здорового образа жизни.

Многие проблемы поможет решить курс, главной целью которого, как подчеркнуто в письме Минобрнауки Российской Федерации «Об организации преподавания основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательных учреждениях России» является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение способностей сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных угрожающих жизни условиях и привитие навыков по оказанию помощи пострадавшим.

Следует заметить, что данный курс, введенный в учреждениях общего и профессионального образования, представляет собой один из немногих интегрированных образовательных курсов. Его уникальная особенность обусловлена высокой социальной значимостью и общей воспитательной направленностью. Он включает в себя важнейшие компоненты, относящиеся к формированию культуры здорового образа жизни, бережному отношению к своему здоровью, умению сказать «нет» вредным привычкам

Отбор содержания элективного курса "Учись жить в безопасности" исходит из следующих **дидактических принципов:**

1. *Учет требований стандарта* основного общего образования по данной предметной области.
2. *Актуальность* для подростков обсуждаемых проблем.
3. *Принцип интеграции.* Весь учебный материал подчинен принципу интеграции субъективных и объективных факторов, обеспечивающих безопасность в любой чрезвычайной ситуации.
4. *Принцип психологической обусловленности* позволяет обучающемуся быть не столько объектом, сколько субъектом образовательной деятельности.
5. *Практическая направленность курса.* Этот принцип обеспечивает формирование конкретных умений в процессе практических занятий как на уроках, так и во внеучебной деятельности.

6. *Деятельностный подход*. Реализация этого принципа обеспечивает активность и самостоятельность учебной деятельности школьника.
7. *Культурологический принцип* дает возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укрепления и охраны.
8. Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть разворачивается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, осуществляется проектная деятельность.

**Место предмета в учебном плане**

Изучение элективного курса "Учись жить в безопасности" в 5 - 7 классах предполагается из расчета 1 ч. в неделю.

## **Планируемые результаты освоения элективного курса «Учись жить в безопасности»**

### **Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

1. Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

2. Обучающиеся овладеют навыками:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

3. В ходе изучения учебного предмета обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **Предметные результаты**

#### **5 класс**

*Выпускник научится*

- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;

- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице; в подъезде; в лифте; в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном кровотечении;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни;
- планировать распорядок дня с учетом нагрузок.

*Выпускник получит возможность научиться*

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- использовать способы профилактики игромании;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;
- усваивать приемы действий в различных опасных ситуациях.

## **6 класс**

*Выпускник научится*

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях;
- сооружать (обустроить) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при обморожениях;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства

*Выпускник получит возможность научиться*

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- выявлять факторы, потенциально опасные для здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности.

## **7 класс**

*Выпускник научится*

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций геологического происхождения;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае в чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций биологического происхождения;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации

*Выпускник получит возможность научиться*

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать последствия проявления терроризма;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

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

## **Основное содержание**

### **Содержание 5 класс**

#### ***Глава 1. Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч)***

##### ***Город как источник опасности(1ч)***

Особенности города как среды обитания человека. Источники опасности в современном городе. Зоны повышенной опасности (транспорт, места массового скопления людей, улицы, парки, скверы). Системы обеспечения безопасности города (милиция, пожарная охрана, скорая помощь, служба спасения, коммунальные и другие службы).

##### ***Опасные ситуации в доме (в квартире) (8ч)***

Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водо- и электроснабжение, отопление, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище. Опасные вещества и средства бытовой химии. Последствия, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах. Взрывы в жилищах и их причины. Обрушение конструкций, правила безопасного поведения при взрывах и обрушениях конструкций. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Последствия пожаров. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале), а также в многоэтажном здании. Как действовать, если на человеке загорелась одежда или в комнате - электроприбор (телевизор, приемник, магнитофон, компьютер), елка. Способы эвакуации из горящего здания. Освоение практических навыков по использованию первичных средств пожаротушения (огнетушителей ОП-10 и ОУ). Затопление жилища. Причины и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению. Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасного использования электрических и электронных приборов.

##### ***Опасные ситуации на улице (2ч)***

Тонкий лед и опасность передвижения по нему. Меры предосторожности при движении по льду. Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина толпы. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

#### ***Глава 2. Безопасность на транспорте (6ч)***

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Краткая характеристика современных видов транспорта - общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, авиационного, водного. Правила поведения пассажира во время следования железнодорожным, водным и авиационным транспортом. Правила безопасного

поведения в аварийных ситуациях. Краткая характеристика пожарной опасности современного транспорта: общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, водного, авиационного. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара в транспорте.

### ***Глава 3. Опасные ситуации социального характера (4ч)***

Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Внешние признаки людей, способных совершить насильственные действия. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде, лифте. Правила общения с незнакомым человеком по телефону.

### ***Глава 4. Изменение среды обитания человека обитания в городе (3ч)***

Биосфера и человек. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Загрязнение атмосферы, воды и почвы.

### ***Глава 5. Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (2ч)***

Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их применение.

### ***Глава 6. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (3ч)***

Общая характеристика повреждений и их последствий для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях различных видов. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечности).

### ***Глава 7. Основы здорового образа жизни (6ч)***

Движение - естественная потребность организма как высокоорганизованной биологической системы. Избыток и недостаток движения - причина заболеваний человека. Правила безопасного использования электронных приборов. Компьютер и здоровье. Половое просвещение учащихся и его роль в формировании здоровья. Изменения в организме, происходящие при половом созревании, и половые различия опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и психики. Факторы, формирующие репродуктивное здоровье.

### Тематическое планирование 5класс.

№	Тема	Количество часов	Содержание
<b>Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч)</b>			
1	Особенности города как среды обитания человека.	1	Опасные ситуации. Чрезвычайные ситуации. Отличия городских жителей от сельских. Источники опасности
2	Система обеспечения безопасности в городе.	1	Телефоны служб безопасности. Телефоны доверия. Сигнал оповещения об опасности
3	Опасные и аварийные ситуации в доме.	1	Классификация опасных ситуаций в доме. Причины возникновения. Правила безопасного поведения
4	Пожар.	1	Факторы пожара. Причины пожаров. Правила поведения при пожаре. Средства пожаротушения
5	Затопление квартиры.	1	Причины затопления. Правила поведения при затоплениях
6	Электричество.	1	Вред и польза электричества. Правила безопасного поведения пользования электричеством
7	Опасные вещества и продукты питания.	1	Классификация опасных веществ. Бытовой газ. Правила поведения пользования газом. Правила обращения со средствами бытовой химии.
8	Взрыв и обрушение дома.	1	Правила поведения при взрывах и обрушениях дома. Причины взрывов в жилых домах.
9	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).	1	Правила поведения при потере ключей и поломке замка.
10	Опасность толпы.	1	Правила безопасности при массовом скоплении людей. Паника и бегство

11	Собака бывает кусачей.	1	Правила безопасности при обращении с собакой. Правила поведения при нападении собаки
<b>Безопасность на дорогах и на транспорте (6ч.)</b>			
12	Организация дорожного движения причины и последствия ДТП.	1	Понятие дороги. Причины ДТП. Значение сигналов светофора.
13	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	1	Понятие пешеход. Запрещающие знаки пешехода. Правила безопасного движения пешехода. Правила перехода проезжей части
14	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	1	Виды общественного транспорта. Меры по обеспечению безопасности в общественном транспорте.
15	Железнодорожный транспорт.	1	Опасные зоны ж/д транспорта. Правила поведения на ж/д транспорте, правила поведения при крушении поезда
16	Авиационный	1	Правила безопасного поведения в самолете. При аварийной посадке.
17	Морской и речной	1	Безопасность на водном транспорте. Виды спасательных средств на судах. Падение за борт-оказание помощи.
<b>Опасные ситуации социального характера (4ч.)</b>			
18	Психологические основы самозащиты.	1	Внешний вид и жесты. Уверенное поведение. Правила поведения в опасных ситуациях. Преодоление страха
19	Ситуации криминогенного характера в доме.	1	Повышение безопасности жилища. Правила безопасности в лифте, квартире, подъезде.
20	Криминогенные ситуации на улице. Опасные др	1	Опасные места в городе. Правила поведения при попытке преступлений. Жертва преступления.
21	Правила поведения при захвате в заложники.	1	Понятие заложник. Правила поведения при захвате. Меры предосторожности при захвате в заложники. Действия заложника.
<b>Загрязнение среды обитания (3ч.)</b>			
22	Загрязнение воды.	1	Роль воды в жизни человека. Последствия загрязнения воды. Правила очистки воды

23	Загрязнение воздуха.	1	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.
24	Загрязнение почвы.	1	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.
<b>Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2ч.)</b>			
25	Фильтрующие противогазы.	1	Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования.
26	Пользование противогазом.	1	Детский противогаз ПДФ-2Ш, устройство и правила пользования. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлеммаски, подготовка противогаза к работе. Пользование противогазом. Переноска противогаза. Положения противогаза: походное, наготове, боевое.
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3ч.)</b>			
27	Виды ранений, их причины и первая помощь.	1	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.
28	Общая характеристика кровотечений.	1	Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений
29	Первая помощь при	1	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности.
<b>Основы здорового образа жизни (6ч.)</b>			

30	Движение и здоровье.	1	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека.
31	Нарушения осанки и причины их возникновения.	1	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.
32	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере.
33	Развитие и изменение организма в вашем возрасте.	1	Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, влияющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами.
34	Физическое и нравственное взросление человека.	2	Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте. Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений.

### Содержание 6 класса.

#### *Глава 1. Экстремальные ситуации в природных условиях(18ч)*

Основные виды экстремальных ситуаций. Факторы и стрессоры выживания. Психологические основы выживания в природных условиях. Страх - психологический враг. Подготовка к походу. Одежда и обувь в походе. Поведение в экстремальной ситуации. Действия при потере ориентировки. Способы ориентирования. Техника движения в природных условиях. Сооружение жилища использование огня.

Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Особенности водных, велосипедных и лыжных походов. Безопасность на водоемах. Сигналы бедствия.

**Глава 2. Безопасность на дальнем и международном туризме(2ч)**

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.

**Глава 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях(3ч)**

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей.

**Глава 4. Основы медицинских знаний и оказание ПМП (8ч)**

Средства оказания ПМП. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.

Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар. Обморожение и охлаждение. Беда на воде. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.

**Глава 5. Основы здорового образа жизни(4ч)**

Правильное питание-основа здорового образа жизни человека. Значение белков жиров и углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания. Особенности подросткового возраста.

**Тематическое планирование 6 класс**

№	Тема	Количество часов	Содержание
<b>тремальные ситуации в природных условиях (18ч.)</b>			
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	1	Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования.
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	1	Понятие о факторах выживания в природных условиях и их характеристика. Стрессоры выживания в природных условиях и их влияние на организм человека. Элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление страха и стрессового состояния.

3	Психологические основы выживания в природных условиях.	1	Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Понятие о психических познавательных процессах (внимание, ощущения и восприятие, память и мышление, воображение), их характеристика. Управление психическими познавательными процессами в экстремальных ситуациях. Психологическая установка на выживание в условиях природной среды и ее элементы.
4	Страх – главный психологический враг.	1	Понятие о страхе и паническом поведении, их характеристика. Основные причины страха. Развитие черт характера, позволяющих преодолевать страх и выживать в сложных условиях. Роль волевых качеств человека в преодолении страха. Рекомендации по формированию волевых качеств.
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1	Подготовка к походу – важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности. Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение местности. Разработка маршрута. Приобретение продуктов питания. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Правила безопасного поведения в природных условиях.
6	Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности.	1	Требования к одежде и обуви. Выбор и подготовка одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви, особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	1	Правила поведения в экстремальной ситуации в условиях природной среды. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе. Варианты выбора решения. Правила оборудования аварийного лагеря и действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия.

8	Действия при потере ориентировки.	1	Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. Правила определения направления выхода. Определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время.
9	Способы ориентирования и определение направления движения.	1	Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени на шесте. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам. Азимут. Движение по азимуту.
10	Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам.	1	Ориентирование на местности по Солнцу и часам, по Луне и звездам. Ориентирование по местным признакам: деревьям и растениям, муравейникам и снегу.
11	Техника движения в природных условиях.	1	Техника передвижения в лесной местности. Техника передвижения в горной местности. Правила и техника переправы через водоемы и преодоления болот. Особенности передвижения в лесу зимой без лыж. Правила безопасного передвижения по руслам замерзших рек.
12	Сооружение временного жилища.	1	Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время. Виды и способы сооружения временных жилищ зимой.
13	Добывание и использование огня.	1	Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования. Способы сохранения огня.
14	Обеспечение питанием и водой.	1	Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования.

			Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания.
			Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.
15	Поиск и пригото	1	Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Охота и рыбалка. Изготовление средств для рыбалки из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных.
16	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.	1	Опасные факторы природной среды, воздействующие на участника лыжного похода. Основные правила передвижения в лыжном походе. Средства передвижения, используемые в водных походах. Основные правила безопасности при организации и проведении водных походов. Подготовка к велосипедному походу. Выбор велосипеда для похода. Основные правила передвижения в велосипедном походе.
17	Безопасность на водоемах.	1	Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоемах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов. Действия человека, провалившегося под лед.

18	Сигналы бедствия.	1	Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.
<b>Безопасность в дальнем(внутреннем) и международном(выездном) туризме (2ч.)</b>			
19	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1	Понятие о дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. Понятие о безопасности в туризме. Факторы, влияющие на безопасность внутреннего и выездного туризма. Правила поведения туриста в зарубежных поездках. Уважение к религии, обычаям и традициям местного населения.
20	Акклиматизация в различных природно-климатических	1	Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Основные принципы адаптации при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Смена климата. Рекомендации по адаптированию при смене часовых поясов и климата. Акклиматизация к условиям жаркого климата, условиям горной местности, условиям Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3ч.)</b>			
21	Коллективные и средства защиты.	1	Понятие об убежище. Отдельно стоящие и встроенные убежища. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде.

22	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	1	Общие сведения об имевших место террористических акциях на транспортных средствах. Правила безопасного поведения пассажиров в момент захвата преступниками транспортного средства. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося заложником в захваченном транспортном средстве. Правила безопасного поведения заложников во время операции по освобождению.
23	Взрывы в местах массового скопления людей.	1	Понятия о местах массового скопления людей, Признаки, указывающие на возможную установку взрывных устройств. Правила поведения при обнаружении признаков взрывного устройства. Правила безопасного поведения: при непосредственной угрозе взрыва, после взрыва.
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8ч.)</b>			
24	Средства оказания первой помощи	1	Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами оказания помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного автономного существования.
25	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	1	Признаки укуса насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Клещевой энцефалит. Признаки укуса клещом. Оказание первой помощи при укусе клещами. Как уберечься от энцефалита. Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи пострадавшему, укушенному змеей.
26	Первая помощь при с	1	Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки. Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Рекомендации по предотвращению солнечных ожогов. Признаки солнечного ожога. Оказание первой помощи при солнечном ожоге.

27	Тепловой и солнечный удар.	1	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара.
28	Обморожение и общее охлаждение организма	1	Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.
29	Беда на воде.	1	Основные причины бедствий на водоемах. Первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Признаки утопления. Последовательность оказания первой помощи в таких случаях
30	Закрытые травмы.	1	Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первой помощи при закрытых травмах. Понятие о переломах. Понятие о сдавлении. Оказание первой помощи при сдавлении.
31	Способы переноски пострадавших.	1	Приемы и правила переноски пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке.
<b>Основы здорового образа жизни (4ч.)</b>			
32	Правильное питание – основа здорового образа жизни.	1	Функции белка и их источники для организма человека. Функции жиров. Жиры растительного и животного происхождения. Источники жиров для организма человека. Функции углеводов и его источники для организма человека. Основные источники витаминов. Роль минеральных веществ в организме человека. Основные источники минеральных веществ. Роль воды в организме человека.
33	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1	Распределение калорийности по приемам питания и продолжительность приемов пищи. Режим питания

34	Особенности подросткового возраста. Гигиена и культура питания	1	Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Правила питания и соблюдения культуры питания. Понятие о культуре и этикете питания.
----	--	---	--

### Содержание 7 класса.

#### ***Раздел I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (27 ч)***

Чрезвычайные ситуации природного характера и их классификация. Причины, правила поведения, происхождение землетрясений. Оценка последствий землетрясений. Общее понятие о вулканах и меры по уменьшению потерь от извержения вулканов. Оползни, сели, обвалы, снежные лавины и их последствия. Правила безопасного поведения при оползнях, обвалах и снежных лавинах. Происхождение, классификация и последствия ураганов бурь и смерчей. Виды наводнений. Правила безопасного поведения и последствия наводнений. Причины, последствия и правила безопасного поведения при цунами. Причины, последствия и правила безопасного поведения при природных пожарах. Эпизоотии, эпидемии, эпифитотии.

#### ***Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера(3ч)***

Человек и стихия. Характер и темперамент. Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.

#### ***Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (2 ч)***

Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.

#### ***Раздел III. Основы здорового образа жизни (3ч)***

Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Количество часов	Содержание
<b>Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера(27ч.)</b>			
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях	1	Понятие ЧС, понятие стихийного бедствия и классификация
2	Происхождение и классификация землетрясений	1	Причины появления землетрясений. Очаг и эпицентр. Сейсмические пояса.

3	Оценка землетрясений их последствия и меры по уменьшению потерь	1	Шкала Рихтера и Меркали. Основные меры жителей сейсмоопасных районов
4	Правила безопасного поведения при землетрясениях	1	Причины несчастных случаев при землетрясениях. Действия и меры при заблаговременном извещении о землетрясениях
5	Общее понятие о вулканах	1	Строение вулканов. Лава и палящая туча
6	Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов	1	Бомбардировка кратера. Отклонение лавового потока
7	Оползни	1	Понятие оползня. Происхождение и классификация
8	Сели	1	Понятие сели. Происхождение и классификация
9	Обвалы	1	Понятие обвала. Происхождение и классификация
10	Снежные лавины	1	Понятие снежной лавины. Происхождение и классификация
11	Последствия оползней, обвалов, снежных лавин и меры по уменьшению потерь от них	1	Поражающие факторы оползней обвалов снежных лавин. Ущерб экономике и человеку. Инженерные меры по защите.
12	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей обвалов, снежных лавин.	1	Причины несчастных случаев при оползнях обвалах и снежных лавинах. Действия и меры при заблаговременном извещении об оползнях обвалах снежных лавинах
13	Происхождение ураганов бурь смерчей	1	Виды ураганов, бурь смерчей. Измерение по шкале Бофорта. Циклон.
14	Классификация ураганов бурь смерчей	1	Классификация ураганов бурь смерчей по окраске скорости ветра и частицам
15	Последствия ураганов бурь смерчей и меры по уменьшению ущерба от них	1	Факторы разрушения ураганами, бурями, смерчами, их характеристика

16	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов бурь смерчей	1	Причины несчастных случаев при ураганах бурях смерчах. Действия и меры при заблаговременном извещении об оползнях обвалах снежных лавинах
17	Виды наводнений	1	Виды наводнений от причиняемого ущерба и от причин возникновения. Классификация наводнений.
18	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	1	Подтопление. Затопление. Строительство инженерных сооружений, дамб.
19	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	1	Действия при заблаговременном и внезапном извещении о наводнениях
20	Причины и классификация цунами	1	Происхождение цунами. Классификация по причинам возникновения и по интенсивности
21	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	1	Факторы разрушительной силы цунами. Прогнозирование. Создание инженерных систем защиты от цунами.
22	Правила безопасного поведения при цунами	1	Действия при заблаговременном и внезапном извещении о цунами
23	Причины природных	1	Происхождение природных пожаров и роль человека в них. Виды
			природных пожаров. Классификация лесных и торфяных пожаров
24	Последствия природных пожаров и меры по уменьшению ущерба от них	1	Способы тушения природных пожаров. Предупреждение и меры по недопущению природных пожаров
25	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожаров	1	Правила безопасного поведения в зоне лесного пожара, правила безопасного тушения пожара в лесу
26	Эпидемии, эпизоотии, эпифитотии	1	Происхождение различных заболеваний человека животных и растений и их последствия
27	Защита от инфекционных заболеваний людей животных и растений.	1	Основные виды инфекций и способы защиты от них

<b>Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера(3ч.)</b>			
28	Человек и стихия	1	Психика человека в ЧС природного характера- взаимосвязь.
29	Характер и темперамент	1	Типы темперамента и поведение в ЧС.
30	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	1	Стихийное бедствие и страх. Как бороться с паникой и оцепенением
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (3ч.)</b>			
31	Правила наложения повязок.	1	Виды повязок. Виды перевязочного материала.
32	Правила наложения повязок. Практическое занятие	1	Виды повязок. Виды перевязочного материала. Наложение повязок на руку и ногу.
33	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. Практическое занятие	1	Виды переломов. Правила наложения повязок и шин. Виды переноски пострадавших
<b>Основы здорового образа жизни (2ч.)</b>			
34	Режим-необходимое условие здорового образа жизни Профилактика переутомления	1	Понятие режима. Правила приема пищи и сна.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533241

Владелец Цепилова Наталья Викторовна

Действителен с 13.02.2024 по 12.02.2025