

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.24
к адаптированной основной образовательной
программы основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Школа безопасности»
для обучающихся 5 – 7 классов

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту.

Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Опасные вещества и продукты питания. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и использовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при использовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасна толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

Собака бывает кусачей. Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Авиационный транспорт. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замёрзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

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

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

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

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

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНОМ(ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь про ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожения и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Беда на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

7 класс

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

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

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

ИЗ ИСТОРИИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

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

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

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

ВУЛКАНЫ

ИЗ ИСТОРИИ ИЗВЕРЖЕНИЙ ВУЛКАНОВ

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

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

ОПОЛЗНИ, СЕЛИ, ОБВАЛЫ И СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ

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

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

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

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

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

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

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

УРАГАНЫ, БУРИ, СМЕРЧИ

ИЗ ИСТОРИИ УРАГАНОВ, БУРЬ, СМЕРЧЕЙ

Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их

характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

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

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

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

НАВОДНЕНИЯ

ИЗ ИСТОРИИ НАВОДНЕНИЙ

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

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

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

ЦУНАМИ

ИЗ ИСТОРИИ ЦУНАМИ

Причины и классификация цунами. Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

ПРИРОДНЫЕ ПОЖАРЫ

ИЗ ИСТОРИИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

МАССОВЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ ИЗ ИСТОРИИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

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

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ **НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗОК И ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ**

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

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ **РЕЖИМ УЧЕБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА**

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 учётом 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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 её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения

учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Требования к предметным результатам изучения базового уровня ОБЖ в основной школе (5-7 классы):

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Раздел, тема урока	Содержательные единицы	Количество часов
Основы безопасности личности, общества, государства (27 часов) Личная безопасность в повседневной жизни (11 часов)			
1	Особенности города как среды обитания человека.	Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах	1
2	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»	1
3	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).	Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту	1
4	Пожар.	Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности. Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения	1
5	Затопление квартиры.	Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении.	1
6	Электричество.	Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами.	1
7	Опасные вещества и продукты питания.	Изучают и осваивают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений.	1
8	Взрыв и обрушение дома.	Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения.	1
9-11	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Опасность толпы. Собака бывает кусачей.	Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях	3
Безопасность на дорогах и на транспорте (7 часов)			
12-13	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	Изучают основные положения Правил дорожного движения.	2
14	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.	1
15	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро.	1
16	Железнодорожный транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения при авариях на	1

		железнодорожном транспорте.	
17	Авиационный транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на авиационном транспорте.	1
18	Морской и речной транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте.	1
Опасные ситуации социального характера (4 часа)			
19	Психологические основы самозащиты.	Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека.	1
20	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде.	1
21	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Как избежать опасных домогательств.	Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств.	1
22	Правила поведения при захвате в заложники.	Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов.	1
Загрязнение среды обитания (3 часа)			
23-25	Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы.	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.	3
Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 часа)			
26-27	Фильтрующие противогазы.	Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Получают практические навыки пользования противогазом.	2
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (8 часов) Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 часа)			
28	Виды ранений, их причины и первая помощь.	Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи.	1
29	Общая характеристика кровотечений.	Получают знания о видах кровотечений и их особенностях.	1
30	Первая помощь при кровотечении.	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы.	1
Основы здорового образа жизни (4 часов)			
31	Движение и здоровье.	Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья.	1
32	Нарушения осанки и причины их возникновения.	Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки.	1
33	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером.	1
34	Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Физическое и нравственное взросление человека.	Получают представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом.	1

6 класс

№	Раздел, тема	Содержательные единицы	Количество часов
Основы безопасности личности, общества и государства (21 час) Экстремальные ситуации в природных условиях (16 часов)			
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	Представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах.	1
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	Представление о факторах и стрессорах выживания.	1
3	Психологические основы выживания в природных условиях	Представление о психических познавательных процессах.	1
4	Страх — главный психологический враг	Представление о страхе и паническом поведении..	1
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	Навыки, связанные с подготовкой к походу	1
6	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	Одежда и обувь для похода и уход за ними в походных условиях.	1
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	Правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.	1
8	Действия при потере ориентировки	Действия при потере ориентировки и отставании от группы.	1
9	Способы ориентирования и определение направления движения	Определение сторон света различными способами и движение по азимуту.	1
10	Техника движения в природных условиях	Техника передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоление болот.	1
11	Сооружение временного жилища, добытие и использование огня	Виды временных жилищ и способы их возведения.	1
12	Обеспечение питанием и водой	Представление и навыки добывания воды и пищи в условиях автономного существования	1
13	Поиск и приготовление пищи	Знания и навыки приготовления пищи в полевых условиях.	1
14	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	Правила организации, проведения и безопасность лыжных, водных и велосипедных походов.	1
15	Безопасность на водоемах	Правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой.	1
16	Сигналы бедствия	Правила передачи сигналов бедствия.	1
Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме (2 ч)			
17	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	Представление о факторах, влияющих на безопасность туризма.	1
18	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	Влияние смены различных климатогеографических условий на состояние человека и основные правила адаптации к этим условиям.	1
Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)			
19	Коллективные и индивидуальные средства защиты	Представление о видах защитных сооружений, их устройстве и порядке заполнения.	1
20	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	Правила безопасного поведения людей, захваченных в качестве заложников в различных транспортных средствах.	1

21	Взрывы в местах массового скопления людей	Взрывное устройство, правила поведения при обнаружении этих устройств, непосредственная угроза взрыва	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (14ч) Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (9 ч)			
22	Средства оказания первой помощи	Походная аптечка. Лекарственные растения.	1
23	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	Первая помощь при укусах насекомых и змей.	1
24	Первая помощь при ожогах	Термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека.	1
25	Тепловой и солнечный удар	Представление о тепловом и солнечном ударе.	1
26	Обморожения и общее охлаждение организма	Причины и признаки обморожения и общего охлаждения организма.	1
27	Беда на воде	Первая помощь при утоплении.	1
28	Закрытые травмы	Виды и признаки закрытых травм.	1
29	Способы переноски пострадавших	Различные способы переноски пострадавших с использованием подручных средств.	1
30	Контроль знаний .Практическое занятие.	Проверка знаний по теме «Оказание первой медицинской помощи»	1
Основы здорового образа жизни (4 ч)			
31	Правильное питание — основа здорового образа жизни	Представление об основах правильного питания.	1
32	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для организма человека.	1
33	Гигиена и культура питания	Гигиенические требования к питанию и режим питания.	1
34	Особенности подросткового возраста Контроль знаний .Практическое занятие.	Особенности развития и поведения.. Общение с окружающими людьми.	1

7 класс

№	Раздел, тема урока	Содержательные единицы	Количество часов
Основы безопасности личности, общества и государства (31 час)			
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	Представление об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификации.	1
Землетрясения (3 часа)			
2	Происхождение и классификация землетрясений	Знания о происхождении, причинах и классификации землетрясений.	1
3	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь	Представление о магнитуде и интенсивности землетрясений, их последствиях и мерах по снижению ущерба.	1
4	Правила безопасного поведения при землетрясениях	Признаки приближающегося землетрясения и правильные действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время землетрясения и после него.	1
Вулканы (2 часа)			
5	Общее понятие о вулканах	Представление о вулканах и причинах их извержения.	1
6	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	Последствия вулканических извержений.	1
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 часов)			
7	Оползни	Представление о происхождении, причинах и классификации оползней.	1

8	Сели (селевые потоки)	Представление о происхождении, причинах и классификации селей.	1
9	Обвалы	Представление о происхождении, причинах и классификации обвалов.	1
10	Снежные лавины	Представление о происхождении, причинах и классификации лавин.	1
11	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин	Поражающие факторы и последствия от оползней, селей, обвалов и снежных лавин.	1
12	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин	Правила безопасного поведения при угрозе, во время и после схода селя, оползня, обвала и снежной лавины.	1
Ураганы, бури, смерчи (4 часа)			
13	Происхождение ураганов, бурь и смерчей	Представление об ураганах, бурях, смерчах, циклонах и причинах их возникновения.	1
14	Классификация ураганов, бурь и смерчей	Представление о классификации ураганов, бурь и смерчей.	1
15	Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них	Последствиях ураганов, бурь и смерчей и меры по снижению ущерба от них.	1
16	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей	Правила безопасного поведения при приближении, во время и после урагана, бури и смерча.	1
Наводнения (3 часа)			
17	Виды наводнений	Происхождение, причины и классификация наводнений.	1
18	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	Последствиях наводнений и меры по снижению ущерба от них.	1
19	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении, при внезапном наводнении и после наводнения.	1
Цунами (3 часа)			
20	Причины и классификация цунами	Происхождение, причины и классификация цунами.	1
21	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	Поражающие факторы цунами и меры по снижению ущерба от них.	1
22	Правила безопасного поведения при цунами	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, при внезапном приходе цунами и после прохождения волны.	1
Природные пожары (4 часа)			
23	Причины природных пожаров и их классификация	Классификация природных пожаров. Причины возгорания лесов и торфяников.	1
24	Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	Поражающие факторы, способы тушения и меры по предупреждению природных пожаров.	1
25	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении	Правила безопасного поведения во время природных пожаров и фактические действия при тушении небольшого лесного пожара.	1
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 часа)			
26	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии	Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.	1
27	Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	Инфекционных заболеваний людей, животных, защита сельскохозяйственных растений.	1
Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 часа)			
28	Человек и стихия	Значение психологической подготовленности человека для выживания в чрезвычайной ситуации.	1
29	Характер и темперамент	Типы темперамента. Характер человека..	1

30	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику человека..	1
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 часа) Наложение повязок и помощь при переломах			
31	Правила наложения повязок	Средства перевязки и правила наложения повязок.	1
32	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	Закрытые и открытые переломы	1
Основы здорового образа жизни Режим учебы и отдыха подростка (3 часа)			
33	Режим — необходимое условие здорового образа жизни	Труд и отдых в режиме дня.	
34	Профилактика переутомления и содержание режима дня. Контроль знаний .Практическое занятие.	Режим дня.	1