

Приложение

УТВЕРЖДЕНО
приказом Монастырской
Православной школы
от 31.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
факультативных занятий

по предмету «ОБЖ»

(базовый уровень)

для обучающихся 5-6 классов

(линия Б.О.Хренников, Н.В.Гололобов, Л.И.Льняная, М.В.Маслов)

с. Дивеево

Планируемые результаты освоения учебного предмета Планируемые результаты освоения учебного курса «ОБЖ»

1.1. Личностные результаты освоения учебного предмета:

Ученик научится:

- формировать потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- ответственно относиться к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- развивать личные качества, способствующие снижению опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.
- знать основные принципы и правила отношения с миром, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- реализовывать установки здорового образа жизни; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развивать познавательные интересы и мотивы, направленных на изучение географии; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.);
- развивать ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и учитывающего многообразие современного мира;

Ученик получит возможность научиться:

- признавать ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- осознавать значения семьи в жизни человека и общества, готовность и способность принимать ценности семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- понимать значение обучения для повседневной жизни и осознанного выбора профессии;
- признавать права каждого на собственное мнение; эмоционально-положительное отношение к сверстникам;
- критично относиться к своим поступкам, осознание ответственности за их последствия.

Личностные результаты, направленные на формирование гражданственности обеспечивают:

- формирование и становление российской гражданской идентичности обучающихся;
- формирование чувства принадлежности к народу России и Российскому государству
- формирование готовности обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе;
- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- обсуждение со школьниками тематики государственных символов России, истории их развития.
- признание ценности и уважение к гербу, флагу, гимну России как государственным символам нашей страны, Родины.
- знакомство с правилами использования в школе, обществе, специально или в контексте рассмотрения различных вопросов воспитания и обучения, соблюдения российского закона, в частности, ответственности за нарушения в использовании, порчу государственных символов России, будет способствовать формированию нравственных качеств и гражданской идентичности обучающихся.

1.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- 1) *познавательные УУД*— формирование и развитие навыков и умений:
 - владеть основами исследовательской и проектной деятельности - видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятий, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
 - работать с разными источниками информации, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;
 - находить информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, словарях и справочниках), оценивать ее достоверность;
 - составлять сообщения на основе обобщения материала учебника и дополнительной литературы;
 - строить логические рассуждения и умозаключения, устанавливать причинно-следственные связи, проводить сравнение;
- Ученик получит возможность научиться:*
- 2) *регулятивные УУД* — формирование и развитие навыков и умений:
 - организовывать свою учебную и познавательную деятельность - определять цели работы, ставить задачи, планировать (рассчитывать последовательность действий и прогнозировать результаты работы);
 - самостоятельно выдвигать варианты решения поставленных задач и выбирать средства достижения цели;
 - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
 - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
 - проводить работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
 - владеть основами самоконтроля и самооценки, применять эти навыки при принятии решений и осуществлении осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 3) *коммуникативные УУД* — формирование и развитие навыков и умений:
 - адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
 - слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
 - строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- участвовать в коллективном обсуждении проблем.

1.3. Предметные результаты освоения учебного предмета:

5 -6 класс

Ученик научится:

- пониманию необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- различать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

Ученик получит возможность научиться:

- находить информацию по предмету в научно-популярной литературе, справочниках, интернет-ресурсах, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к здоровому образу жизни людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию по предмету, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью;
- создавать собственные письменные и устные сообщения по предмету на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями географии, природы и населения стран, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

2.Содержание учебного предмета

2.1. 5 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Личная безопасность в повседневной жизни

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

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

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

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

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

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

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

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

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

Опасность толпы. Чем опасны 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 кровотечениях. 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

Практические работы в 5 классе:

Практическая работа №1: «Отработка навыков при пожаре».

Практическая работа №2: «Правила дорожного движения».

Практическая работа №3: «Ситуации криминогенного характера»

Практическая работа №4: «Способы временной остановки кровотечений».

Практическая работа №5: «Первая помощь в экстремальных ситуациях».

Практические работы в 5 классе:

Практическая работа № 1 «Измеряем пульс»

Практическая работа № 2 «Развиваем дыхательную систему».

Практическая работа № 3 «Анализируем режим питания».

Практическая работа № 4 «Определить степень загрязнения воды».

Практическая работа № 5 "Гимнастика для глаз".

Практическая работа № 6 " Правила безопасного пользования компьютером".

Практическая работа № 7 «Безопасный маршрут движения до школы».

Практическая работа № 8 «Правила дорожного движения РФ».

Практическая работа № 9 «Наши эмоции».

Практическая работа № 10 « Правила поведения при пожаре».

2.2. 6 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Экстремальные ситуации в природных условиях

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

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

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

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

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

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

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

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по 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 замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

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

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

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

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

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

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

Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме

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

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

Безопасность в чрезвычайных ситуациях

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

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

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

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

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

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им

энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

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

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

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

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

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

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

Основы здорового образа жизни

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

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

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

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

Практические работы в 6 классе:

Практическая работа №1: «Концентрация внимания».

Практическая работа №2: «Владение компасом в АС»

Практическая работа №3 «Устройство и применение противогаза»

Практическая работа №4: «Основные способы искусственного дыхания».

Практическая работа №5: «Наложение повязок».

3. Календарно-тематическое планирование.

3.1 5 класс

№ урока	Содержание программного материала	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль 1. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе.			
1	Опасности в жизни человека.	1	http://www.spas-extreme.ru/ Портал детской безопасности
2	Основные правила безопасного поведения.	1	
3	Входная диагностическая работа.	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
4	Разновидности чрезвычайных ситуаций.	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
Модуль 2. Здоровье и как его сохранить.			
5	Что такое здоровье и здоровый образ жизни.	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
6	Как сохранить здоровье.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obj/uroki-obj-ssылки.html -уроки ОБЖ
7	Личная гигиена.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obj/uroki-obj-ssылки.html -уроки ОБЖ
8	Предупреждение вредных привычек.	1	http://severskijkadet.ru

			u/voennoe_delo/обж/ уроки-обж- ссылки.html-уроки ОБЖ
9	Основные правила здорового образа жизни.	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
Модуль3. Безопасность на транспорте.			
10	Правила поведения для пешеходов. Практическая работа: «Знаки участников дорожного движения».	1	Безопасность автомобиля http://www.seu.ru/cgi/lib/books/calendar/
11	Правила поведения для пассажиров.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ
12	Если вы водитель велосипеда.	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
13	Обобщающий урок по теме безопасность на транспорте.	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
Модуль4. Безопасность в быту.			
14	Среда обитания человека.	1	Безопасность автомобиля http://www.seu.ru/cgi/lib/books/calendar/
15	Службы спасения.	1	Пропаганда ПДД http://gibdd.onego.ru/p_propag.htm
16	Безопасность на улице.	1	Пропаганда ПДД http://gibdd.onego.ru/p_propag.htm
17	Безопасность дома.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ
18	Безопасность в подъезде.	1	http://severskijkadet.ru

			u/voennoe_delo/obj/ уроки-obj- ссылки.html-уроки ОБЖ
19	Как вести себя при пожаре.	1	Безопасность на транспорте http://www.warning.dp.ua/bezop11.htm
Модуль 5. Безопасность в социуме.			
20	Ситуации криминального характера и наше поведение. Практическая работа: « Как себя вести в различных ситуациях».	1	Безопасность на транспорте http://www.warning.dp.ua/bezop11.htm
21	Советы на всю жизнь.	1	
Модуль6. Основы противодействие экстремизму и терроризму.			
22	Что такое экстремизм	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obj/уроки-obj-ссылки.html-уроки ОБЖ
23	Правила поведения при террористической угрозе.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obj/уроки-obj-ссылки.html-уроки ОБЖ
Модуль7. Безопасность в информационном пространстве.			
24	Что такое информационная среда.	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
25	Безопасное использование информационных ресурсов.	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
Модуль8. Безопасность в природной среде.			
26	Влияние погодных условий на безопасность человека.	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
27	Безопасное поведение на водоемах Практическая работа: «ЭРП	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская

	организма человека».		помощь
Модуль9. Безопасность в ЧС техногенного характера.			
28	Химические производства и связанные с ними опасности.	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
29	Ядерные объекты и их опасности.	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
30	Гидротехнические сооружения и их опасности.	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
31	Промежуточная аттестация.	1	
Модуль10. Основы медицинских знаний.			
32	Первая помощь при ожоге.	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
33	Первая помощь при отравлениях.	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
34	Первая помощь при травмах.	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
Итого	34 часа		

3.2. 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Факторы способствующие сбережению здоровья.	1	http://www.spas-extreme.ru/ Портал детской безопасности
2.	Входная диагностическая работа.	1	
3.	Факторы разрушающие здоровье.	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
4.	Профилактика вредных привычек.	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
5.	Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
6.	Правила личной гигиены при занятиях туризмом.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki-obz-ssылки.html -уроки ОБЖ
7.	Туризм как часть комплекса ГТО. Проверочная работа: «Здоровье и правила его сбережения».	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki-obz-ssылки.html -уроки ОБЖ
8.	Безопасное поведение в туристических походах.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki-obz-ssылки.html -уроки ОБЖ
9.	Виды туристических походов.	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
10.	Способы ориентирования. Практическая работа «Владение компасом в АС».	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki-obz-ssылки.html -уроки ОБЖ
11.	Подготовка к проведению туристического похода.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki-obz-ssылки.html -уроки ОБЖ

			e_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ
12.	Приметы по которым можно определить погоду.	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
13.	Как развести костер в АС.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки
14.	Если в лесу вас застигла гроза. Проверочная работа «Безопасность в АС».	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки
15.	Советы на всю жизнь.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки
16.	Обобщающий урок поведение в АС.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки
17.	Лыжные походы.	1	Пропаганда ПДД http://gibdd.onego.ru/p_propag.htm
18.	Горные походы.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ
19.	Водные походы.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ
20.	Безопасное поведение в АС.	1	Безопасность на транспорте http://www.warning.dp.ua/bezop11.htm
21.	Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.	1	Безопасность на транспорте http://www.warning.dp.ua/bezop11.htm
22.	Как соорудить временное жилище в АС.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки
23.	Как добыть питье и пищу в АС.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки
24.	Сигналы бедствия в АС.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ
25.	Опасные встречи в природных условиях.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html-уроки ОБЖ

26.	Безопасность при встрече с дикими животными .	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki-obz-ssylki.html -уроки ОБЖ
27.	Безопасность при встречи со змеей.	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
28.	Защита от насекомых.	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
29.	Защита от клещей.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki
30.	Промежуточная аттестация.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki
31.	Народные средства первой помощи.	1	
32.	Первая помощь при травмах.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki
33.	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki
34.	Первая помощь при ожогах и обморожениях.	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/uroki
Итого	34 часа		