

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области**

**Артемовский городской округ**

**МБОУ "СОШ № 14"**

**РАССМОТРЕНО**

методический совет учителей  
ОБЖ и физической культуры

---

**М.А.Аббасов**  
Протокол №1 от «30» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
УВР

---

**О.А.Поперник**  
Протокол от «30» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ "СОШ  
№14"

---

**А.Н.Тряпочкина**  
Приказ № 87 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5-7 класс**

п. Красногвардейский

2023 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-7 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Программа разработана на основе примерной программы для основного общего образования по Основам безопасности жизнедеятельности и авторской программы к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией Егорова С. Н. для общеобразовательных организаций.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях: Предметная линия учебников под редакцией С. Н. Егорова : учебник для общеобразовательных организаций / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2021 г

## **Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### Личностные результаты

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 6) Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- 9) Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### Метапредметные результаты

- 1) 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;
- 2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) Смысловое чтение;

9) 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;

10) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### Предметные результаты

1) 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;

2) Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) 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;

5) Понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) Знание мер безопасности и правил поведения и умение их применять в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) Умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;

13) Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) Овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **Раздел 2. Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### **МОДУЛЬ «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»**

#### **Человек и его безопасность**

*Опасности в жизни человека.*

Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Возникновение опасных ситуаций из-за человеческого фактора.

*Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.*

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности.

*Разновидности чрезвычайных ситуаций.*

Понятие «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера.

### **МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ»**

#### **Здоровье и факторы, влияющие на него**

*Что такое здоровье и здоровый образ жизни.*

Определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья.

*Как сохранить здоровье.*

Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальновзоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы — необходимые элементы, требующиеся для развития организма.

*Личная гигиена.*

Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей.

Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

*Предупреждение вредных привычек.*

Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Негативное отношение к приёму наркотических и токсикоманических веществ.

*Основные правила здорового образа жизни.*

Здоровье и правила его сбережения

*Факторы, способствующие сбережению здоровья.*

Правильное и неправильное питание. Закаливание организма.

*Факторы, разрушающие здоровье.*

Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес.

*Профилактика вредных привычек.*

Вред от употребления алкогольных напитков, табака, наркотиков. Игромания. Компьютерная игровая зависимость. Как избежать этой зависимости.

*Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.*

Физические, химические и социальные антропогенные факторы окружающей среды. Экологическая безопасность.

*Правила личной гигиены при занятиях туризмом.*

Правильный выбор одежды и обуви по сезону для участия в походе. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

*Туризм как часть комплекса ГТО.*

Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения

*Эпидемии.*

Понятия «эпидемия», «пандемия». Пандемия коронавируса. Правила профилактики коронавируса.

*Эпизоотии.*

Понятия «эпизоотический очаг», «панзоотия». Признаки инфекционных заболеваний животных.

*Эпифитотии.*

Понятия «эпифитотия», «панфитотия». Признаки инфекционных заболеваний растений.

*Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения.*

Защита от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий.

Здоровье и здоровый образ жизни

*Зависимость благополучия человека от его здоровья. Как сформировать индивидуальную модель здорового образа жизни. Как избежать инфекционных заболеваний. Влияние вредных привычек на здоровье человека.*

Табакокурение. Электронные сигареты. Не употребляйте алкогольные напитки. Наркозависимость.

*Здоровье как важная составляющая благополучия чело- века.*

Физиологическая составляющая здоровья. Психологическая составляющая здоровья. Нравственная составляющая здоровья.

*Что включает в себя здоровый образ жизни.*

Обязательные правила при составлении режима дня. Преодоление социальных опасностей, угрожающих здоровью и жизни.

*Значение репродуктивного здоровья для населения страны.*

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. Улучшение демографической ситуации на государственном уровне.

*Семейно-брачные отношения.*

Репродуктивная функция семьи. Что нужно понимать перед тем, как создать семью.

*Семейное право в Российской Федерации.*

Основные положения Семейного кодекса Российской Федерации.

## **МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ» Безопасное поведение на дорогах и в транспорте**

*Правила поведения для пешеходов.*

Дорожная разметка. Регулирование дорожного движения. Пешеходные переходы (регулируемые и нерегулируемые). Пешеходная, велопешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам.

*Правила поведения для пассажиров.*

Общественный транспорт. Школьный автобус. Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена.

*Если вы водитель велосипеда.*

Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда.

*Безопасность участников дорожного движения.*

*Дорожно-транспортные происшествия (ДТП) и аварийные ситуации.*

Правила безопасного поведения пассажира при передвижении на автомашине. Обязанности водителя, попавшего в ДТП. Кнопка SOS в автомобиле. Аварийные ситуации в городском общественном транспорте.

*Безопасность на авиационном и водном транспорте.*

Что делать в случае возникновения аварийной ситуации в самолёте. Безопасность пассажиров морских и речных судов. Как вести себя при кораблекрушении.

Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном

*Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом.*

Зоны опасности на железной дороге. «Зацеперы». Поездка в поезде дальнего следования. Аварийная ситуация в поезде дальнего следования.

*Безопасность в метрополитене.*

## **МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ» Безопасность вашего жилища**

*Среда обитания человека.*

Особенности сельских поселений. Особенности городов как среды обитания (смог, переработка и хранение бытовых отходов, шум и другие проблемы).

*Службы, которые всегда приходят на помощь.*

Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112.

*Основные правила безопасности на улице.*

Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

*Безопасность дома.*

Источники опасности в современном жилище. Бытовой газ — источник повышенной опасности. Гигиена жилища.

*Безопасность в подъезде и на игровой площадке.*

Основные правила безопасности в подъезде и лифте, которые надо соблюдать, чтобы не подвергнуться нападению. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке.

*Как вести себя при пожаре.*

Правила поведения, если пожар в квартире. Рекомендации, как избежать пожара.

Безопасность в повседневной жизни

*Пожарная безопасность в помещениях.*

Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью.

*Электробезопасность в повседневной жизни.*

Меры предосторожности при использовании электроприборов.

*Средства бытовой химии.*

Безопасность в быту

*Обеспечение личной безопасности в быту.*

Пользование водопроводом, канализацией и мусоропроводом.

Употребление лекарств. Потеря ключей.

*Пожары в зданиях.*

Основные причины пожаров в зданиях. Основные поражающие факторы пожара. Правила использования электроприборов. Как вести себя при пожаре в общественном месте.

*Предупреждение пожаров и меры по защите населения.*

Пожарная профилактика. Основные задачи пожарной охраны.

Государственная противопожарная служба (ГПС), её функции.

*Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.*

Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности.

## **МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ» Безопасность в криминогенных ситуациях**

*Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой.*

Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома, которые необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой злоумышленников.

*Советы на всю жизнь.*

Полезные правила, которые помогут детям и подросткам избежать криминальных угроз.

Как улучшить отношения с окружающими

*Стресс и стрессовые ситуации.*

*Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека.*

Методы самовнушения, самоубеждения и самоприказа в борьбе со стрессом.

*Конфликт — особенности общения.*

Как избежать конфликтной ситуации. Побег из дома. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

*Безопасность в социальных сетях.*

Как не стать жертвой принуждения к самоубийству (суициду). Как противостоять опасностям вовлечения в группы смерти.

Опасности вовлечения в экстремистские субкультуры

*«Колумбайн» и «скулуштинг» — опасные враги общества.*

Признаки агрессивного поведения у подростков. Не позволяйте собой манипулировать. Как противостоять манипуляциям в информационной среде.

*Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.*

Признаки воздействия криминальных сообществ на учащихся. Что нужно делать, чтобы снизить риск попадания под влияние криминальных структур.

## **МОДУЛЬ «ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ» Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству**

*Что такое экстремизм.*

Понятия «экстремизм», «экстремистская деятельность». Опасные формы экстремистской деятельности. Ответственность за экстремистскую деятельность.

*Терроризм — крайняя форма экстремизма.*

Понятие «терроризм». Различные виды террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.

*Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта.*

Признаки наличия взрывного устройства. Правила поведения в различных ситуациях, связанных с проявлением террористической деятельности.

Терроризм — угроза обществу и каждому

*Как государство борется с терроризмом.*

Государственное законодательство о борьбе с терроризмом. Основные задачи Национального антитеррористического комитета (НАК).

*Особенности современного терроризма.*

*Виды современной террористической деятельности. Телефонные террористы.*

*Как не стать пособником террористов.*

Как действуют вербовщики террористических организаций. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, предусмотренные за террористическую деятельность, в том числе для лиц, которым исполнилось на момент преступления 14 лет.

*Формирование антитеррористического поведения.*

Противодействие экстремизму и терроризму

*Терроризм — угроза национальной безопасности России.*

*Основные нормативно-правовые акты по противодействию экстремизму и терроризму.*

Федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности», «О противодействии терроризму» и другие документы.

*Общегосударственное противодействие терроризму.*

Основные задачи противодействия терроризму. Основные направления предупреждения (профилактики) терроризма. Силовые ведомства, привлекаемые к антитеррористической деятельности.

*Противодействие вовлечению в сообщества экстремистской направленности.*

Праворадикальные сообщества. Леворадикальные сообщества. Как избежать вовлечения в радикальные сообщества и не попасть под влияние экстремистской идеологии. Общие правила Интернет-безопасности с целью противостояния экстремизму и терроризму.

*Правила поведения в различных ситуациях, связанных с антитеррористической безопасностью.*

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством. Захват в заложники. Правила поведения при захвате самолёта террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке.

## **МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ»**

Безопасность в информационной среде

*Что такое информационная среда.*

Понятия «информационная среда», «информационная безопасность». Основные источники информации.

*Безопасное использование информационных ресурсов.*

Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей.

Безопасность в Интернете

*Информационная безопасность.*

Информационная безопасность детей. Угроза информационной безопасности. Основные правила поведения в социальных сетях.

*Компьютерная игромания.*

Признаки заболевания у подростков, слишком увлечённых компьютерными играми.

*Деструктивное поведение в социальных сетях. Как не стать жертвой кибербуллинга.*

Понятия «буллинг», «кибербуллинг». Способы избежать контактов с компьютерными агрессорами.

*Как не стать жертвой мошенничества в социальных сетях.*

Как распознать действия кибермошенников. Как защитить свои денежные средства при использовании платёжных средств в Интернете.

## **МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»**

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях

*Как погодные условия могут влиять на безопасность человека.*

Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёд и гололедица.

*Безопасное поведение на водоёмах.*

Правила поведения на замёрзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом.

*Стихийные бедствия и связанные с ними опасности.*

Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий.

Безопасное поведение на природе

*Безопасное поведение в туристских походах.*

Основные меры безопасности в туристских походах. Если турист отстал от группы.

*Виды туристских походов.*

Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы.

*Как ориентироваться на местности.*

Ориентирование по Солнцу. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование по местным признакам. Способы

определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам и карте.

*Подготовка к проведению туристского похода.*

Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида похода.

*Приметы, по которым можно определить погоду. Как развести костёр при разной погоде.*

Выбор места для костра и его розжиг. Виды костров.

*Если в лесу вас застигла гроза.*

Признаки приближающейся грозы. Правильное размещение в укрытии во время грозы.

Правила безопасного поведения в различных видах походов

*Советы на всю жизнь.*

Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересечённой местности. Устройство бивака.

*Лыжные походы.*

Особенности снаряжения. Организация движения.

*Горные походы.*

Организация движения при подъёме и спуске.

*Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах.*

Плавающие средства. Общий распорядок ходового дня. Правила действия во время аварии судна.

Безопасное поведение при автономном существовании

*Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде.*

Факторы, способствующие и препятствующие выживанию при автономном существовании.

*Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.*

Характерные особенности добровольного и вынужденного существования в природе.

*Организация ночлега при автономном существовании.*

Сооружение временного жилища. Добывание огня с помощью различных предметов.

*Как добыть питьё и пищу в условиях автономии.*

Растения, грибы, орехи, которые можно употреблять в пищу. Очистка и обеззараживание воды.

*Как подать сигналы бедствия.*

Различные средства аварийной сигнализации.

Опасные встречи в природных условиях

*Безопасность при встрече с дикими животными.*

Правила поведения при встрече с дикими животными (лосем, кабаном, волком, медведем и др.).

*Безопасность при встрече со змеей.*

*Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита.*

Клещевой вирусный энцефалит, его переносчики, места и время передачи, последствия заболевания. Способы удаления клещей с тела.

Чрезвычайные ситуации природного характера

*Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.*

*Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение.*

Правила при подготовке к землетрясению. Что нужно делать во время землетрясения.

*Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.*

*Извержения вулканов. Оползни, обвалы.*

Что нужно делать при поступившем сигнале о начале стихийного бедствия геологического происхождения.

*Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.*

Ураганы и бури. Смерчи. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения.

*Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.*

Наводнения, их виды. Сели. Цунами. Снежные лавины. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения.

*Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.*

Защита от землетрясений и ликвидация их последствий. Защита от вулканических опасностей, оползней и обвалов.

*Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения.*

Защита от ураганов, бурь, смерчей. Защита от наводнений. Мероприятия по защите от селей. Мероприятия по защите от цунами. Защита от снежных лавин.

Природные пожары

*Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары.*

Правила безопасности при возникновении лесных и торфяных пожаров.

*Защита населения от лесных и торфяных пожаров.*

Средства и способы, которые используются при тушении лесных пожаров.

## **МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА»**

Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека

*Химические производства и связанные с ними опасности.*

Понятие «химическое заражение местности». Хлор и аммиак — аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Правила действия после оповещения об аварии и угрозе химического заражения. Индивидуальные средства защиты.

*Ядерные объекты и их опасности.*

Радиационно опасный объект. Радиационная авария. Правила безопасного поведения в условиях радиационной обстановки.

*Гидротехнические сооружения и их опасности.*

Понятие «гидродинамическая авария». Правила безопасного поведения в условиях гидродинамической аварии.

## **МОДУЛЬ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»**

Первая помощь и правила её оказания

*Основные правила оказания первой помощи.*

Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать помощь. Телефоны для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи.

*Первая помощь и взаимопомощь при ожоге.*

Виды ожогов в зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу (термические, электрические, лучевые, химические). Поверхностные и глубокие ожоги. Правила первой помощи при различных видах ожогов.

*Первая помощь при отравлениях.*

Различные пути попадания яда в человеческий организм. Правила безопасности для предупреждения случаев отравления. Первая помощь при отравлении минеральными веществами и бытовой химией.

*Первая помощь при травмах.*

Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах.

*Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.*

Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций.

*Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощь при электротравме.*

*Первая помощь при кровотечении.*

Наружные и внутренние кровотечения. Виды кровотечения — капиллярное, венозное, артериальное, смешанное. Способы временной остановки наружного кровотечения. Оказание первой помощи при носовом кровотечении.

*Первая помощь при ушибах и переломах.*

*Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение.*

Способы транспортировки пострадавшего.

Первая помощь в природных условиях

*Народные средства первой помощи.*

Средства для остановки кровотечения, от кашля, от воспаления.

*Первая помощь при травматических повреждениях.*

Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаз и носа. Имобилизация при травме конечностей.

*Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.*

*Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.*

Оказание первой помощи

*Значение первой помощи при неотложных состояниях.*

Средства, рекомендуемые для оказания первой помощи.

*Оказание первой помощи при травмах.*

Переломы, вывихи, растяжения.

*Оказание первой помощи при утоплении, остановке сердца и коме.*

*Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами.*

*Первая помощь при массовых поражениях людей.*

*Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.*

Действия по удалению инородного тела.

*Первая помощь при отсутствии сознания и остановке дыхания.*

**МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ»** Безопасность в криминогенных ситуациях

*Как избежать встречи с преступником.*

Безопасность на улице. Безопасность в городском транспорте. Как обеспечить свою безопасность в квартире. Осторожно: мошенничество.

*Как избежать встречи с наркоторговцем.*

Понятие «наркотизм». Противодействие наркотизму.

Безопасность в учебном и производственном процессах

*Безопасность на уроках и переменах. Безопасность на практических занятиях.*

**Тематическое планирование курса ОБЖ 5 класс /34 ч./**

№	Тема урока	все го	контроль- ные работы	практичес- кие работы	электронные образовательные ресурсы
---	------------	-----------	-------------------------	-----------------------------	--

Раздел 1. Модуль «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ »					
1	Человек и его безопасность	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
3	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях	1		1	
Раздел 2. Модуль " ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ "					
3	Здоровье и ЗОЖ	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
4	Личная гигиена				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
5	Как сохранить здоровье	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
6	Предупреждение вредных привычек	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
7	Основные правила здорового образа жизни	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
8	Контрольная работа по разделу: Здоровье и как его сохранить	1	1		<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 3. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ "					
9	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте. Правила поведения пешеходов.	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
10	Правила поведения для пассажиров и юных водителей \велосипедистов\	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>
11	Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>
Раздел 4. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ "					
12	Среда обитания человека	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
13	Службы, обеспечивающие нашу безопасность	1		1	<a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>
14	Основные правила безопасности на улице	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>

1 5	Безопасность вашего жилища	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
1 6	Безопасность в подъезде и на игровой площадке	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
1 7	Правила безопасного поведения при возникновении пожара	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
Раздел 5. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ "					
1 8	Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
1 9	Безопасность в криминогенных ситуациях. Советы на всю жизнь	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
Раздел 6 . Модуль " ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ "					
2 0	Что такое экстремизм?	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 1	Терроризм – крайняя форма экстремизма	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 2	Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
Раздел.6. Модуль «БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ»					
2 3	Что такое информационная среда	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 4	Безопасное использование информационных ресурсов	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 7. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ "					
2 5	Погодные условия и их влияние на здоровье человека	1			
2 6	Безопасное поведение на водоемах в различное время года	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>

27	Стихийные бедствия и их опасности	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 9. Модуль «БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧС ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА»					
28	Химические производства и связанные с ними опасности	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
29	Ядерные объекты и их опасности	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
30	Гидротехнические сооружения и их опасности	1		1	
Раздел 10. Модуль " ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ» "					
31	Первая помощь и правила ее оказания	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
32	Первая помощь при ожоге	1		1	
33	Первая помощь при отравлениях и травмах	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
34	Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
итого: 34 часа					

Тематическое планирование курса ОБЖ 6 класс /34 ч./

№	Тема урока	все го	контроль- ные работы	практичес- - кие	электронные образовательные ресурсы
---	------------	-----------	----------------------------	---------------------	--

				<b>работы</b>	
<b>Раздел 1. Модуль «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ »</b>					
1	Здоровье и факторы, влияющие на него	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2	Факторы разрушающие здоровье	1			
3	Профилактика вредных привычек	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
4	Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на здоровье человека	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
5	Правила личной гигиены при занятиях туризмом	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
6	Туризм как часть комплекса ГТО	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ "</b>					
7	Безопасное поведение в туристических походах	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
8	Виды туристических походов	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
9	Ориентирование на местности	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
10	Подготовка к туристическому походу	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
11	Приметы по которым можно определить погоду	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
12	Как развести костер	1	1		<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
13	Правила безопасного поведения при грозе	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru">uchi.ru</a>

1 4	Виды походов. Советы на всю жизнь	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
1 5	Лыжные походы	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
1 7	Горные походы.	1			uchi.ru
1 8	Водные походы	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
1 9	Поведение человека в условиях автономного существования	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
2 0	Добровольная и вынужденная автономия в природной среде	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> uchi.ru
2 1	Организация ночлега.	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 2	Как добыть питье и пищу в условиях автономии	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 3	Сигналы бедствия, способы подачи сигналов бедствия	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 4	Правила поведения при встрече с дикими животными	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 5	Безопасность при встрече со змеей	1			
2 6	Защита от насекомых	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 7	Профилактика клещевого энцефалита	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 3. Модуль " ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ» "					
3 1	Народные средства первой помощи	1	0,5	0,5	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>

3 2	Первая помощь при травмах, ранениях и ушибах	1	0,5	0,5	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
3 3	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	1	0,5	0,5	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
3 4	Первая помощь при переохлаждении, отморожении, ожоге Психологическая поддержка пострадавшего	1	0,5	0,5	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
итого: 34 часа					

№	Тема урока	все го	контроль- ные работы	практичес - кие работы	электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Модуль «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ»					
1	Стресс и стрессовые ситуации	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2	Как снизить влияние стресса	1		1	uchi.ru
3	Конфликт	1	0,5	0,5	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
4	Безопасность в социальных сетях	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> uchi.ru
Раздел 2. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ"					
5	Пожарная безопасность в помещениях	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
6	Электробезопасность	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
7	Средства бытовой химии	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 3. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ"					
8	Ситуации связанные с железнодорожным транспортом	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
9	Безопасность в метрополитене	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 3. «БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ»					
10	Как избежать встречи с преступником				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
11	Как избежать встречи с наркоторговцем				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 4. Модуль " ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ "					
12	Как государство борется с терроризмом	1			<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
13	Особенности современного терроризма	1			uchi.ru

1 4	Виды современной террористической деятельности	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
1 5	Телефонные террористы				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
1 6	Как не стать пособником террористов, формирование антитеррористического поведения				<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
Раздел 5. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ "					
1 7	Классификация ЧС природного характера	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
1 8	ЧС геологического характера. Землетрясения	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
1 9	Извержения вулканов. Оползни. Обвалы.	1			<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
2 0	ЧС метеорологического происхождения.				<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 1	ЧС гидрологического происхождения				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> uchi.ru
2 2	Защита населения от ЧС геологического происхождения				<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 3	Защита от ЧС метеорологического и гидрологического происхождения				<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 4	Лесные, торфяные, степные и тростниковые пожары				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 5	Защита населения от лесных пожаров				<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
Раздел. 6. «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ»					
2 6	Эпидемии				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 7	Эпизоотии				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
2 8	Эпифитотии				<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>

29	Защита населения от ЧС биолого-социального происхождения				<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
Раздел 7. Модуль " ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ» "					
30	Первая помощь и Важность ее своевременного оказания	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a>
31	Первая помощь при электротравме	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> uchi.ru
32	Первая помощь при кровотечении	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
33	Первая помощь при ушибах и переломах	1		1	<a href="http://www.schoolobz.org">http://www.schoolobz.org</a> uchi.ru
34	Транспортировка пострадавших	1		1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
итого: 34 часа					

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс. Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов

2. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 класс. Н.Ф.

Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин.

29

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией С.Н. Егорова;

2. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов.

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

##### ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ([schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru));

2. Основы безопасности жизнедеятельности (<http://www.schoolobz.org>);
3. Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru));
4. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа ([uchi.ru](http://uchi.ru));
5. Электронная форма учебника.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022276

Владелец Тряпочкина Анна Николаевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024