

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2021 №11)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 30.08.2021 № 164-О
Директор

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей прикладных наук
(протокол от 30.08.2021 №1)

И.И. Боякова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ОБЖ
6 класс

Количество часов 34

2021/2022 учебный год

Учитель: Павлов Антон Владимирович

Год разработки 2021

Аннотация к рабочей программе

Учебный предмет	ОБЖ
Классы, работающие по данной программе	6 класс
Учитель	Павлов Антон Владимирович
Нормативные документы, лежащие в основе данной программы	<p>– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;</p> <p>– Примерная программа основного общего образования Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 кл. / В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. И. Вангородский. — М.: Дрофа, 2010.</p>
Количество часов за год	34
Учебник	Маслов А.Г., Марков ВВ., Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности 6 кл. М.: Дрофа 2018
Разделы программы с указанием количества часов	<p>Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства. – 26 часов</p> <p>Раздел II. Основы медицинских знаний. – 5 часов</p> <p>Раздел III. Основы здорового образа жизни – 3 часа</p>
Обязательные работы (с указанием вида работы и их количества)	Тест - 5

1. Пояснительная записка

Программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений 5—11 кл. В. Н. Латчука, С. К. Миронова, С. И. Вангородского.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

В программе учитываются требования Конституции РФ и федеральных законов «О безопасности», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Целями и задачами изучения предмета «ОБЖ» в основной школе являются:

- Усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья, отрицательное отношение к вредным привычкам;
- Уяснение и принятие достижений гражданского общества, антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу человеческой жизни;
- Готовность и стремление к нравственному самосовершенствованию.
- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров транспортных средств)
- овладение умением оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь пострадавшим;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике.

1.1. Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по ОБЖ для 6-го класса рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

1.2. Нормативно-правовая база, с учетом которой составлена программа

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки, обучающихся при осуществлении образовательной деятельности»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685- 21);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 11.04.2019 №1116-р «Об утверждении порядка организации работы с экстернами в образовательных организациях Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам общего образования»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12.04.2021 №1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 09.04.2021 №997-р «О формировании учебных планов государственных общеобразовательных учреждений Санкт– Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы на 2021-2022 учебный год»;
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №438 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.11.2015 №5419-р).

- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-205 6 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;
- Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.06.2016 №03-20-2289/16-0-0 «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»;
- Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.04.2021 №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;
- Положение о порядке разработки, принятия и утверждения рабочих программ учебных предметов ГБОУ школа №438 Приморского района Санкт-Петербурга (принято Педагогическим советом протокол 12.10.2020 №1, утверждено приказом от 12.10.2020 №47-О);
- Общеобразовательная программа основного общего образования.

1.3. Формы организации учебных занятий

Для реализации рабочей программы предусматриваются различные формы организации учебных занятий, такие как:

- фронтальная,
- групповая
- индивидуальная.

1.4. Основные виды учебной деятельности

Для реализации рабочей программы предусматриваются различные виды учебно-познавательной деятельности обучающихся, такие как:

- уроки усвоения новой учебной информации;
- уроки формирования практических умений и навыков учащихся;
- уроки совершенствования и знаний, умений и навыков;
- уроки обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
- уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся;

1.5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В процессе освоения программы планируется достижение следующих результатов:

Личностные:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на

транспорте;

- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествными.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность

предвидеть последствия своих действий и поступков;

- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;

- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;

- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;

- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;

- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;

- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;

- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;

- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;

- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, использовании бытовыми электроприборами;

- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании утвержденного

Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Контроль успеваемости обучающихся по музыке осуществляется в следующих видах:

- входной;
- текущий;
- тематический;
- итоговый.

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся по музыке:

- устный опрос (фронтальный и индивидуальный);
- самостоятельная работа;
- индивидуальные задания;
- практические задания;
- выполнение нормативов в практических видах деятельности;
- тест;
- контрольная работа.

В начале года предусмотрено вводное тестирование. Задания входного контроля разработаны для определения уровня готовности класса к освоению программы на начало учебного года. По результатам вводного тестирования определяются группы учебного риска и проводится корректировка учебно-тематического плана и индивидуальных заданий.

Итоговое тестирование позволяет оценить степень усвоения учебного материала и провести корректировку календарно-тематического планирования на следующий учебный год.

1.7. Учебно-методическое обеспечение программы

1.7.1. Список литературы (основной и дополнительной)

Для обучающихся:

– Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности 6 кл. М.: Дрофа, 2018

Для учителя:

– Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 кл. / В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. И. Вангородский. — М.: Дрофа, 2010.

– Линия учебников под редакцией В.Н. Латчука для учащихся 5 – 8 классов общеобразовательных учреждений.

– Астахов П.А. Детям о праве: Дорога. Улица. Семья. Школа. Магазин. – М.: Эксмо, 2011г.

– Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9 кл. сред. шк: Факультатив.курс. – М.: Просвещение, 1989.

– Латчук В.Н., Макров В.В., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 кл. Дидактические материалы. – М.: Дрофа; ДИК, 2000.

- Мишин Б.И. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности/Сост. Б.И.Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
- Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5 – 9 кл. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005.
- Павлова О.В., Попова Г.П. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5 – 11 классах (игры, тесты, практикумы, анализ ситуаций», круглый стол») – Волгоград: Учитель, 2006.
- Полишко В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. – Смоленск: Вентана-граф, 1995 г.

1.7.2. Электронные и Интернет-ресурсы

- Совет безопасности РФ <http://www.scrf.gov.ru>
- Министерство внутренних дел РФ <http://www.mvd.ru>
- МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
- Министерство здравоохранения РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>
- Министерство обороны РФ <http://www.mil.ru>
- Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
- Министерство природных ресурсов РФ <http://www.mnr.gov.ru>
- Федеральная служба железнодорожных войск РФ <http://www.fsgv.ru>
- Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды <http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm>
- Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности <http://www.gan.ru>
- Федеральный российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Портал компании «Кирилл и Мефодий» <http://www.km.ru>
- Образовательный портал «Учеба» <http://www.uroki.ru>
- Журнал «Курьер образования» <http://www.courier.com.ru>
- Журнал «Вестник образования» <http://www.vestnik.edu.ru>
- Издательский дома «Профкнига» <http://www.profkniga.ru>
- Издательский дом «1 сентября» <http://www.1september.ru>
- Издательский дом «Армпресс» <http://www.armpress.info>
- Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») <http://festival.1september.ru>
- Энциклопедия безопасности <http://www.opasno.net>
- Личная безопасность <http://personal-safety.redut-7.ru>
- «Мой компас» (безопасность ребёнка) http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
- Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России <http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html>
- Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях <http://www.hardtime.ru>

2. Содержание программы

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, руслам 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 при 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.

Обморожение 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 извинение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

4. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения	Виды и формы контроля	Примечание (д/з)
1	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	1	Вводный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте.	Фронт. опрос	конспект
2	Основные виды экстремальных ситуаций в природе	1	Комбинированный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте.	Фронт. опрос	§ 1
3	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Индив. опрос	§ 2
4	Психологические основы выживания в природных условиях.	1	Комбинированный урок	Оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.	Фронт. опрос	§ 3
5	Страх – главный психологический враг	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Фронт. опрос	§ 4
6	Ощущения и восприятия	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Фронт. опрос	Конспект
7	Память и мышление	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Фронт. опрос	Конспект
8	Воображение и элементы выживания	1	Урок контроля знаний	Оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.	Тест	Конспект
9	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	1	Комбинированный урок	Оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.	Индив.опрос	§ 5
10	Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Индив.опрос	§ 6
11	Поведение в экстремальной	1	Комбинированный	Оценивать неординарные, чрезвычайные	Фронт.опрос	§ 7

	ситуации в природных условиях		урок	ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.		
12	Действия при потере ориентировки. Ориентирование.	1	Урок контроля знаний	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Тестирование	§ 8
13	Выход к населённому пункту. Сооружение временного жилища.	1	Урок контроля и практического применения знаний и умений	Оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.	Сам.работа по теме «Определение сторон света по компасу и народным приметам»	§ 9, 11
14	Способы добывания огня. Обеспечение питанием и водой.	1	Комбинированный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.	Фронт. опрос	§ 11, 12
15	Техника движения в природных условиях	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Фронт.опрос «Разработка безопасного туристического маршрута»	§ 10
16	Поиск и приготовление пищи. Сигналы бедствия	1	Комбинированный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.	Индив.опрос	§ 13, 16
17	Смена климатогеографических условий.	1	Комбинированный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.	Фронт.опрос «Определение съедобных растений»	§ 18
18	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1	Комбинированный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.	Фронт.опрос	§ 19
19	Правила оказания первой помощи в природных условиях.	1	Комбинированный урок	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.	Фронт.опрос	§ 22
20	Укусы насекомых.	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Фронт.опрос	§ 23
21	Укусы змей.	1	Комбинированный	Анализировать и оценивать ситуации, связанные	Индив.опрос	§ 23

			урок	с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.		
22	Ожоги кожи. Солнечный ожог.	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Индив.опрос	§ 24, 25
23	Обморожение о общее охлаждение организма.	1	Урок контроля знаний	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Тестирование	§ 26
24	Беда на воде	1	Комбинированный урок	Анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона.	Фронт.опрос	§ 27
25	Закрытые травмы.	1	Комбинированный урок	Оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.	Фронт.опрос	§ 28
26	Способы переноски пострадавших	1	Урок контроля знаний	Оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.	Тестирование, сам.работа	§ 29
27	Значение питания для детей и подростков.	1	Комбинированный урок	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Фронт.опрос	§ 30
28	Белки, жиры и углеводы.	1	Комбинированный урок	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Сообщения «Подсчет калорийности рациона, его насыщенность витаминами»	§ 31
29	Витамины, минеральные вещества, вода.	1	Комбинированный урок	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Фронт.опрос. «Составление рациона питания школьника летом»	§ 31
30	Гигиена и культура питания.	1	Комбинированный урок	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Индив.опрос	§ 32
31	Особенности подросткового возраста. Практические занятия для развития психических процессов	1	Урок практического применения знаний и умений	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Фронт.опрос	§ 33, Приложение 1
32	Практические занятия по обработке вязания верёвочных узлов. Предсказание погоды по местным признакам	1	Урок практического применения знаний и умений	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Практ.раб.	Приложение 3, 4

33	Повторение	1	Урок систематизации и обобщения знаний	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Фронт.опрос	Конспект
34	Повторение	1	Урок систематизации и обобщения знаний	Формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.	Фронт.опрос	Конспект

