

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-
Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-
Петербурга
от 29.08.2024 № 62-ахд

_____ И.Т.Морарь

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5-7 класса,
срок реализации – один учебный год, 34 часа,
направление – внеурочная деятельность, направленная на организационное
обеспечение учебной деятельности, осуществление педагогической поддержки
социализации обучающихся и обеспечение их благополучия

Автор:
Гусева Наталья Сергеевна
Учитель ОБЗР

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный учебный предмет ОБЗР является системообразующим, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение адекватной модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности. В настоящее время с учётом новых вызовов и угроз подходы к изучению учебного предмета ОБЗР несколько скорректированы. Он входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения на уровне основного общего образования. Изучение ОБЗР направлено на обеспечение формирования базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у обучающихся умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовывать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Такой подход содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья человека, формированию необходимых для этого волевых и морально- нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

Цели:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества, прав человека, правового государства, ценностей семьи;
- антиэкстремистское мышление антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- профилактика асоциального поведения учащихся;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование потребности в соблюдении требований, предъявляемых к гражданину РФ в области безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской личностной позиции и отрицательного отношения к псих-активным веществам и асоциальному поведению.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение курса внеурочной деятельности ОБЗР предусматривается в течение трех лет, в 5–7 классах по 1 часу в неделю. Всего на изучение курса внеурочной деятельности ОБЗР отводится 102 часа, из них по 34 часа в каждом классе.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс	6 класс	7 класс
Количество учебных недель	34	34	34
Количество часов в неделю	1 ч/нед	1 ч/нед	1 ч/нед
Количество часов в год	34	34	34

УМК «Основы безопасности жизнедеятельности», Н.Ф.Виноградова, Д.В. Смирнова. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: учебник / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнова, Л.В. Сидоренко и др. — М.: Вентана-Граф, 2020. — 207, [1] с.: — (Российский учебник).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

5 класс

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные результаты:

- 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 происшествиями.

Регулятивные результаты:

- 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 результаты:

- 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, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

6 класс

К важнейшим личностным результатам изучения ОБЖ в 6 классах относятся следующие убеждения и качества:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему; оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

Метапредметные результаты изучения ОБЖ выражаются в следующих качествах:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- основам здорового образа жизни; факторам, укрепляющим и разрушающим здоровье; познакомится с вредными привычками и их профилактикой;
- правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способам безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

Ученик сможет научиться:

- Развитию навыков позволяющих использовать полученные на уроках знания в новой ситуации, применительно других предметов в новых обозначениях.
- развить творческие способности к обучению системе активных умственных действий. Эта активность проявляется в том, что обучающийся, анализируя, сравнивая, обобщая, конкретизируя фактический материал, сам получает из него новую информацию. При

ознакомлении обучающихся с новыми понятиями, при определении новых понятий знания не сообщаются в готовом виде.

Учащий сможет научиться:

- интерпретировать, систематизировать, критически оценивать и анализировать полученную информацию с позиции решаемой задачи, делать аргументированные выводы,

использовать полученную информацию при планировании и реализации своей деятельности в той или иной ситуации, структурировать имеющуюся информацию, представлять ее в различных формах и на различных носителях, адекватных запросам потребителя информации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

7 класс

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных процессов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе
- понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством
- осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций
- природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении
- национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций
- природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

**Курс «Основы безопасности и защиты Родины»
для 5—7 классов включает следующие содержательные линии (разделы).**

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности и защиты Родины». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. *Правильное рациональное питание*: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

Здоровье органов чувств.

Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

Как вести здоровый образ жизни.

Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

Чистота — залог здоровья.

Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

Движение — это жизнь.

Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

Закаливание как условие сохранения здоровья.

Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

Компьютер и здоровье.

Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом

Поддержание чистоты и порядка в доме.

Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности.

Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

Безопасное электричество и газ.

Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Школьная жизнь

Дорожное движение в населённом пункте.

Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Правила поведения в школе.

Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

Ориентировка в школьных помещениях.

Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды.

Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Туристский поход: радость без неприятностей

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе.

Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

Практические работы

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

Проектная деятельность

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

Тематическое планирование

5 класс

	Тема	Кол-во часов
1	Введение (1 час)	1
2	Раздел I. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	14
3	Раздел II. Мой безопасный дом	19

Тематическое планирование

6 класс

	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Раздел I. Школьная жизнь	16
3	Раздел II. На игровой площадке	7
4	Раздел III. Безопасность в обществе (социуме)	10

Тематическое планирование

7 класс

	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Раздел I. На природе	12
3	Раздел II. Туристский поход: радость без неприятностей	14
4	Раздел III. Когда человек сам себе враг	7

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Организм человека и его безопасность. Функции разных систем органов тела	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Почему нужно знать свой организм.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Принципы рационального питания	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Признаки отравления. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
8	Здоровье органов чувств. Слух, обоняние, вкус.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	Сохранение зрения. Первая помощь при повреждении глаз.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
10	Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	эмоции					
11	Сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
15	Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac746
16	Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
17	Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши).	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
18	Движение — это жизнь. Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacdf4
19	Закаливание.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacf84
20	Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
21	Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернетмошенничестве.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead51a
22	Наводим в доме чистоту. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead68c

23	Животные и насекомые, распространяющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы).	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf78e
24	Правила уборки квартиры и мытья посуды.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf946
25	Дела домашние: техника безопасности. Техника безопасности в доме.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf946
26	Безопасное электричество и безопасный газ.	1	0	0	Библиотека ЦОК
27	Правила пользования электроприборами.	1	0	0	https://m.edsoo.ru/f5eafef0
28	Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и при поражении электрическим током	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eafd42
29	Школьная жизнь начинается с дороги.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0210
30	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb038c
31	Дорожное движение в населённом пункте и за городом.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
32	Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
33	Правила поведения на дорогах и улицах.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
34	«Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	Виды современного транспорта. Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Выбор пути: безопасная дорога в школу. Школьная жизнь начинается с дороги.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Дорожное движение в населённом пункте и за городом.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
8	Правила поведения на дорогах и улицах.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	«Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

10	Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
11	Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Поведение на уроках, переменах, во время передвижения по школе, в столовой.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Безопасное общение.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
15	Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac746
16	Меры по предупреждению пожаров, правила эвакуации при пожаре.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
17	Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
18	Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacdf4
19	Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacf84
20	Зимние игры, безопасность при катании на санках и ледянках. Первая помощь при ушибах,	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	вывихах и переломах.					
21	Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead51a
22	Животные на игровой площадке.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead68c
23	Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaefa0
24	Какие конфликты возникают в социуме. Что такое общество (социум). Понятие о конфликте.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf78e
25	Мошенничество. Шантаж и угроза — социальные опасности.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf946
26	Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eafef0
27	Переправа через водные преграды. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Опасные молодёжные увлечения.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eafd42
28	Чрезвычайные ситуации социального характера. Виды чрезвычайных ситуаций социального характера.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0210
29	Понятие об экстремизме.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb038c
30	Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

31	Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
32	Политическая, социальная и воспитательная функции государства.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
33	Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных, чрезвычайных ситуациях.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
34	Инструктаж по технике безопасности в летние каникулы.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0c10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Умеете ли вы ориентироваться? Ориентирование на местности. Что такое ориентирование.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Ориентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0efe
4	Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристики природных чрезвычайных ситуаций.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb1ac0
5	Правила безопасного поведения в экстремальных ситуациях.	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb1da4
6	Природа полна неожиданностей! Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе	1		0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb209c
7	Общие правила поведения во время экскурсий в природу	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb222c
8	Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb23a8

9	Опасные встречи (звери, насекомые, другие дикие животные)	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Первая помощь при укусе насекомых и змей.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb279a
11	Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb2c0e
12	Первая помощь при судороге, солнечном ударе, утоплении.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb2d94
13	Правила проведения сердечнолёгочной реанимации.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb3078
14	Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb350a https://m.edsoo.ru/f5eb367c
15	Перед походом... Значение туризма в жизни человека. Туризм — способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия человека.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристско го похода	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8
18	Особенности продуктов питания, которые берутся в поход	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb425c

19	Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb425c
20	Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb40ea
21	В походе... Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе. Сочетание передвижения и отдыха	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb40ea
22	Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb4568
24	Первая помощь при болезнях, травмах.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb46da
25	Полезные для туриста лекарственные растения. Предупреждение возможных случаев отравления грибами и ягодами.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb46da
26	Меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb4842
27	Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb46da

28	Алкоголь наносит удары по организму. Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе вра	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb46da
29	Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Истоки традиционного отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Курение убивает. «Мода» на курение среди молодёжи.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
32	Медицинские исследования о вреде табакокурения для растущего организма	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	Самовоспитание: противодействие желанию закурить	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Резерв. Техника безопасности в летние каникулы.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

