

Содержание

1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	6
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	16

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее 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 учетом 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 нем 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 учетом 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 на 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) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

10) 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;

11) 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;

12) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

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

4) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

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

6) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

7) умение оказать первую помощь пострадавшим;

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

9) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

10) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Содержание учебного предмета

5 класс

I. Экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека

1.1. Личная безопасность в повседневной жизни

Безопасность на дорогах. Государственные службы безопасности и спасения. Виды дорожно-транспортных происшествий (ДТП). Причины последствия ДТП. Поведение человека на дорогах, дорожные «ловушки». Из истории ДТП. Краткие сведения о транспортных средствах. Дорога – зона повышенной опасности. Опасность по дороге в школу. Посадка в транспорт, поездка и высадка из транспорта. Правила дорожного движения велосипедиста, роллера, скейтбордиста. Чрезвычайные ситуации на транспорте.

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

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

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте

Личная безопасность в повседневной жизни.

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

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

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

Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в

жилых помещения и последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

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

Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

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

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире. Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

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

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

Водоёмы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности.

Опасные ситуации социального характера. Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, *самозащита покупателя*). Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире), улице, подъезде, лифте.

Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, лифт, карманная кража, мошенничество) Ситуации криминогенного характера,

безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей.

Человек и окружающая среда. Загрязнение среды обитания. Загрязнение воды, воздуха, почвы. Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях. Изменения в атмосфере и состав воздуха.

Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья).

1.2. Чрезвычайные ситуации и защита населения Российской Федерации от них

Средства индивидуальной защиты. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Понятие о землетрясении. Правила безопасного поведения при угрозе и во время землетрясения.

1.3. Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества

Терроризм, экстремизм, наркотизм-сущность и угрозы безопасности личности и общества. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

II Здоровье человека и способы его сохранения

2.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека. Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

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

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

потовых желез).

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

2.2. Основы оказания первой помощи.

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

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

Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила остановки кровотечений (пр. работа). Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием. Первая помощь при кровотечении из носа

6 класс

1. Экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека

1.1. Личная безопасность в повседневной жизни

Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности. Город как транспортная система. Мероприятия по организации дорожного движения.

Средства регулирования ДД. Светофорное регулирование. Сигналы регулировщика. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Опасность на дороге. Как её избежать. Факторы влияющие на численность ДТП. Навыки безопасного поведения на дорогах. Работа водителя и ПДД пешехода. Основы теории движения автомобиля. Условия работы водителя. Культура поведения пешехода. Вы- очевидец ДТП.. Алгоритм вызова экстренных служб.

Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Правила дорожного движения велосипедиста, роллера, скейтбордиста. Отработка навыков по ПДД с соблюдением сигналов велосипедиста.

Правила поведения в автономных условиях

Виды экстремальных ситуаций в природе. Основные виды опасных и экстремальных ситуаций в природе, их причины. Правила предотвращения экстремальных ситуаций в природе, действия потерпевших.

Психологические основы выживания в природных условиях. Психологические основы выживания в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания на природе. Понятия о факторах и стрессорах выживания.

Подготовка к походу и поведение на природе. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода.

Поведение в экстремальной ситуации. Действие при потере ориентировки. Правила поведения в автономных условиях. Ориентирование на местности.

Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Способы ориентирования, определение направления движения

Сооружение временного жилища. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Оборудование временного жилища.

Способы добывания огня. Способы добывания огня. Виды костров и их назначение. Последствия пала сухой травы, особенности распространения огня на открытом пространстве. Обеспечение питанием и водой. Способы добычи воды и пищи, способы очистки воды.

Поиск и приготовление пищи. Способы приготовления пищи. Съедобные растения

Подготовка и безопасность в лыжных, водных, велосипедных походах. Правила безопасности в туристических походах и *поездках*. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Способы подачи сигналов бедствия и ответы на них. Знаки МКТ.

Правила безопасности в туристических походах и поездках. Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.

Акклиматизация в природных условиях. Понятия и определения. Смена климата. Факторы, влияющие на здоровье при смене климатогеографических условий. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.

1.2. Чрезвычайные ситуации и защита населения Российской Федерации от них

Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Устройство убежища, порядок заполнения и правила поведения в нём. Действия по сигналу «Внимание всем!»

Правила использования средств индивидуальной защиты (ношение, проверка, надевание, снятие)

1.3. Терроризм, экстремизм, наркотики - сущность и угрозы безопасности личности и общества

Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел или если вас завалило обломками.

II Здоровье человека и способы его сохранения

2.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Составляющие факторы здорового образа жизни. Понятие о рациональном питании.

Значение белков, жиров, углеводов в питании человека. Режим питания. Значение жиров, белков, углеводов в питании человека.

Гигиена и культура питания. Гигиена и культура питания. Гигиенические требования к питанию.

2.2. Основы оказания первой помощи

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой медицинской помощи (походная). Комплектование походной аптечки.

Первая помощь при укусе насекомых и змей. Первая помощь при укусах змей и насекомых. Признаки укусов змей и насекомых.

Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. Причины, виды, степени ожогов и обморожений. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении.

Первая помощь при тепловом (солнечном ударе). Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе.

Первая помощь при утоплении. Признаки утопления. Оказание ПМП при утоплении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей.

Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Понятие о закрытых повреждениях, признаки закрытых повреждений. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, разрывах связок, переломах.

Способы переноски пострадавших. Виды и способы транспортировки и переноски пострадавших.

7 класс

1. Экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека

1.1. Личная безопасность в повседневной жизни

Правовое воспитание участников дорожного движения. Понятия «безопасность», «дорожная безопасность». Отношение к дорожному движению его участников и осознание ими своего места в нем: права, обязанности. Ответственность. Дорожное движение, как составная часть жизнедеятельности общества. Роль и ответственность Государства в обеспечении безопасности дорожного движения. Значение терминов и понятий при изучении ПДД. Права и обязанности участников дорожного движения. Ответственность участников дорожного движения за нарушение ПДД. Предупреждающие сигналы водителей. Преимущества пешеходов перед транспортными средствами. Спецсигналы и опознавательные знаки транспортных средств. Преимущества транспортных средств перед пешеходами.

Правила перевозки людей. Безопасность пассажиров при посадке и высадке. Правила перевозки людей и требования безопасности. Правила перевозки детей. Требования к техническому состоянию транспортных средств, перевозящих пассажиров. Средства безопасности автомобиля.

Дорожная разметка. Роль и значение дорожной разметки в организации и управлении дорожным движением. Виды дорожной разметки. Движение транспорта и пешеходов на регулируемых и нерегулируемых перекрестках с применением

дорожных знаков и разметки.

Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

Психологические аспекты выживания в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Человек и стихия. Значение психологической подготовленности человека для выживания в ЧС. Характеристика основных способов повышения своей психологической подготовленности.

Характер и темперамент. От чего зависит характер человека. Развитие черт характера, помогающих при выживании. Типы темперамента и влияние его на формирование характера.

Психологические особенности поведения человека во время и после стихийного бедствия. Психологические особенности поведения человека во время и после стихийного бедствия. Учимся справляться со своими чувствами и эмоциями.

1.2. Чрезвычайные ситуации и защита населения Российской Федерации от них

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.

Землетрясения. Понятие о землетрясении, об очаге и эпицентре. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка по шкале Рихтера и Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

Рекомендации по безопасному поведению. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

Вулканы. Понятие о вулкане, магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

Оползни, сели, обвалы, снежные лавины. Зоны повышенной опасности на территории России. Причины возникновения оползней, селей, обвалов, снежных лавин. Классификация и основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов,

снежных лавин. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

Ураганы, бури, смерчи. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов. Классификация ураганов, бурь, смерчей. Последствия ураганов, бурь, смерчей. Основные поражающие факторы и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

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

Наводнения. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика: половодье, паводок, затор, зажор, нагонное, при прорыве плотин. Классификация наводнений. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений. Рекомендации по безопасному поведению при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

Цунами. Классификация цунами. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами, меры по уменьшению ущерба. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

Лесные, торфяные и степные пожары. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения природных пожаров. Классификация и виды природных пожаров и их характеристика. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы и средства тушения. Меры по предупреждению природных пожаров.

Рекомендации по безопасному поведению при нахождении в зоне лесного пожара и его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Опасные природные явления, характерные для *Кузбасса*. Чем опасен сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы. Основные поражающие факторы. Меры по снижению потерь при ливнях, граде, грозе, снегопаде, гололеде, метелях, снежных заносах. Правила поведения при их возникновении.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Рекомендации по безопасному поведению

от инфекционных заболеваний. Понятие об эпидемии, эпизоотии, эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных, растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите от инфекционных заболеваний.

1.3. Терроризм, экстремизм, наркотики - сущность и угрозы безопасности личности и общества

Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) Безопасные действия при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве).

II Здоровье человека и способы его сохранения

2.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Факторы, укрепляющие здоровье человека.

Составляющие и факторы здорового образа жизни. Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Понятие о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон, рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков.

Умственная и физическая работоспособность. Труд школьника (учеба, занятия в секциях, кружках, выполнение домашних поручений, приобретение необходимых трудовых навыков). Утомление и переутомление. Признаки и причины переутомления. Работоспособность подростка в течение суток, недели, месяца, учебного года. Профилактика переутомления. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

2.2. Основы оказания первой помощи

Повязки. Общая характеристика. Разновидности повязок и их характеристика. Применение повязки при оказании помощи пострадавшему. Виды бинтов. Устройство индивидуального перевязочного пакета. Общие правила наложения повязок. Наложение повязок на руку. Виды повязок на руку (спиральная, крестообразная, косыночная). Само- и взаимопомощь при наложении повязки на кисть, локоть, плечевой сустав. Наложение повязок на ногу. Виды повязок на ногу (косыночная, крестообразная). Само- и взаимопомощь при наложении повязки на голеностопный сустав, область пятки, коленный сустав, при повреждении стопы и голени.

Первая помощь при переломах верхних и нижних конечностей. Понятие о переломе. Виды переломов. Характерные признаки переломов. Первая помощь при травме кости. Правила наложения шины на бедро, голень, стопу, плечо, предплечье, кисть.

Способы переноски пострадавших. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома. Способы перемещения пострадавших с использованием подручных средств.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Класс, количество часов		
		5	6	7
I	Экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека	27	24	25
1.1	Личная безопасность в повседневной жизни	24	21	8
1.2	Чрезвычайные ситуации и защита населения Российской Федерации от них	2	2	16
1.3	Терроризм, экстремизм, наркотизм- сущность и угрозы безопасности личности и общества	1	1	1
II	Здоровье человека и способы его сохранения	7	10	9
2.1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	4	3	3
2.2	Основы оказания первой помощи	5	8	7
	Итого:	35	35	35

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 14 лист .
Директор МБОУ «ООШ № 17»:
Н.В. Ермолаева

