

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с. Преображенка



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Учитель ОБЖ  
МКОУ СОШ с. Преображенка  
Молчанова Ирина Сергеевна,  
первая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Природная, техногенная и социальная среда, в которой сегодня живут люди, наполнена многочисленными факторами, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. Такими факторами являются природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации.

К природным чрезвычайным ситуациям относят различные стихийные бедствия (землетрясения, штормы, сели, извержения вулканов и пр.); к техногенным — аварии и техногенные происшествя; к социальным — ситуации, связанные с актами терроризма, асоциальным поведением людей, а так же бытовые ситуации, провоцируемые нарушением правил технической безопасности в быту, дорожные, характеризующие поведение человека на дорогах, в транспорте, имеющее негативные последствия для здоровья людей и благополучия окружающей среды.

Статистические данные говорят о том, что с конца XX в. число техногенных аварий и катастроф в мире резко увеличилось. Особенно участились транспортные, дорожные, авиационные, морские и речные происшествия. Многие из них сопровождаются людскими потерями, огромными материальными затратами.

Часто их причиной является человеческий фактор. Известно, что нравственная составляющая цивилизации отстаёт от научно-технического прогресса, что приводит к недостаточной осознанности, рефлексии своего поведения гражданами, увеличению риска отрицательных последствий их действий. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечнососудистых и онкологических заболеваний. По данным официальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибает более 50 тыс. человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифицированными (суррогатными) спиртными напитками, — более 40 тыс. человек.

Необдуманное вмешательство человека в природу приводит к нарушению экологической гармонии (загрязнению воздуха, воды, почвы, нарушению природных сообществ и др.) и возникновению ситуаций, которые негативно влияют на жизнь и здоровье людей. Не у каждого современного человека в достаточной степени развита способность быстро оценить возникшую ситуацию, принять верное решение, от которого зависят благополучие, здоровье, а подчас и жизнь как его самого, так и окружающих людей.

В современных условиях интенсификации любой деятельности человека, усложнения используемых им технических средств возрастает общественное значение состояния здоровья каждого человека. Сохранение и укрепление здоровья каждого гражданина является важнейшей государственной задачей.

В государственных документах подчёркивается, что сознательная ориентация на здоровый образ жизни и выполнение правил сохранения и укрепления здоровья должна стать важнейшим критерием культуры человека XXI в.

Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение и выполнение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил безопасного поведения на транспорте и дорогах.

Школьники 5—7 классов уже вполне самостоятельно передвигаются по улицам и дорогам, посещают игровые площадки, выбирают по своему усмотрению занятия и игры. Они довольно часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разнообразной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Недостаточная готовность к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, а иногда отсутствие способности к предвидению последствий своего поведения, неумение осуществлять самоконтроль и самооценку довольно часто приводят подростка к ошибочным действиям, несчастным случаям и трагическим результатам.

Школьники 8—9 классов вступают в пору юношества. Их отличает такая особенность психического развития, как юношеский максимализм, то есть проявления категоричности и прямолинейности в суждениях. Они склонны к конфликтам и часто не готовы к позитивному диалогу. Им недостаёт сдержанности и гибкости. Старшие подростки и юноши стремятся к подражанию взрослым, часто рассматривают негативные проявления как признаки самостоятельности и взрослости. Они недооценивают необходимость критической оценки своих действий и поступков, часто безответственно относятся даже к своему здоровью. В то же время школьники этого возраста активны, умны, сообразительны, многие из них технически грамотны, прекрасно владеют компьютером, часто и подолгу общаются в Интернете. Это говорит о том, что подростковый и юношеский возраст — наиболее благоприятный период развития человека, когда осознаются многие проблемы, связанные с жизнедеятельностью, её охраной, защитой и правильной безопасной организацией.

Основные цели изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих;
- развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим;
- воспитание способности к самоконтролю и самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего и чужого поведения;
- воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

Особенность курса «Основы безопасности жизнедеятельности» состоит в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный

анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в тех случаях, если они произошли. В процессе изучения курса не только расширяются представления обучающихся о правилах безопасности в повседневной жизни, но и обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными, техногенными и социальными явлениями, которые могут быть опасны для здоровья и жизни человека.

Многие проблемы, раскрываемые в программе курса

«Основы безопасности жизнедеятельности», особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением и чрезвычайными ситуациями социального характера.

На практических занятиях у обучающихся формируется способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений действовать и оказывать помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях.

Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности личности, общества и государства.

Таким образом, изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» вносит важный и существенный вклад в развитие гармоничной личности российского школьника.

Конструирование курса осуществляется с учётом следующих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании:

-учёт требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» (приоритетные цели образования; планируемые результаты обучения; требования к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся);

- реализация принципа природосообразности предполагает учёт актуальности отобранного содержания для подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков;

- принцип психологической обусловленности позволяет обучающимся быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, а также рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценка);

- принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности даёт обучающимся возможность формировать конкретные умения и навыки, способности оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего и чужого

поведения и своевременно их исправлять; реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий;

- культурологический принцип даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрик «Для любознательных» и «Это полезно знать!» в учебниках позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают у них мотивацию к его изучению.

Рабочая программа поможет учителю эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал общеобразовательной организации и обеспечить формирование важнейших компетенций обучающихся.

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь.

Предусмотрено выполнение обучающимися практических работ, рекомендуются темы проектной деятельности.

### **Место курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане общеобразовательной организации.**

В условиях особого внимания образовательных организаций и всей системы образования к проблемам здоровьесбережения и осознания социальной важности изучения основ безопасности жизнедеятельности эти вопросы начинают изучать уже с первого школьного звена. В начальной школе знания об основах и охране жизнедеятельности человека включены в содержание курса «Окружающий мир».

В соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования обязательное изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предусмотрено в 8—9 классах. Вместе с тем, руководствуясь правом образовательной организации использовать часть учебного времени по собственному усмотрению, а также учитывая актуальность изучения данного курса для формирования культуры общения обучающихся с окружающим миром, развития умения правильно вести себя в различных чрезвычайных ситуациях, целесообразно начинать изучение предмета в основной школе с 5 класса. Это будет способствовать расширению и углублению знаний, которые обучающиеся получили в курсе «Окружающий мир» начальной школы, а также послужит преемственностью процесса изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в последующих классах.

С учётом конкретных условий функционирования образовательной организации, потребностей региона, особенностей природного и географического окружения, наличия промышленных объектов, представляющих потенциальную опасность, а также статусной характеристики обучающихся в данной образовательной организации курс «Основы безопасности жизнедеятельности» может изучаться и в рамках внеклассной деятельности (факультативы, кружки, центры развития и др.).

В 5—9 классах на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» может быть отведён 1 час в неделю. Если же региональные особенности и условия функционирования

образовательной организации позволяют, то количество учебных часов может быть увеличено (например, до 2 часов в неделю, а всего за год — до 70 часов). Это позволит более качественно, обстоятельно и конкретно ознакомить обучающихся с проблемами безопасности жизнедеятельности, которые для данного региона являются особенно актуальными, и научить их необходимым практическим действиям.

## **Планируемые результаты обучения**

### **Личностные результаты**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными 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;
- формирование 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**

(универсальные учебные действия)

#### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

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

#### **Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий.

### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- 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 безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся:*

- объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
- выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;

- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
- проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
- организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;
- правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь при различных травмах.

### **Примерное содержание курса**

«Основы безопасности жизнедеятельности» 5—7 классы

#### **Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

#### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

*Организм человека и его безопасность.* Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «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. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

*Социальное здоровье человека.* Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

*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. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет -мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

### **Мой безопасный дом**

*Наводим в доме чистоту.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

### **Школьная жизнь**

*Виды современного транспорта.* Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.

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

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьных помещениях 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. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

### **На игровой площадке**

*Правила поведения на игровой площадке.* Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

### **Безопасность в обществе (социуме)**

*Какие конфликты возникают в социуме.* Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения.

*Чрезвычайные ситуации социального характера.* Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки.

*Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.* Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

### **На природе**

*Умеете ли вы ориентироваться?* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.

*Чрезвычайные ситуации природного характера.* Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

*Природа полна неожиданностей!* Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при

встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

### **Туристский поход: радость без неприятностей**

*Перед походом...* Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка.

*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. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

### **Когда человек сам себе враг**

*Алкоголь наносит удары по организму.* Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.

*Курение убивает.* Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

### **Практические работы (примерные темы работ)**

- Измерение пульса, проверка своей выносливости.
- Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).
- Определение степени загрязнения воды.
- Режим питания подростка.
- Гимнастика для глаз.
- Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.
- Самооценка: развитие волевых качеств.
- Выполнение физических упражнений.
- Индивидуальная программа закаливания.
- Правила безопасного пользования компьютером.
- Выбор безопасного пути из дома в школу.

- Оценивание дорожной обстановки.
- Правила дорожного движения Российской Федерации.
- Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.
- Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
- Действия при пожаре в школе.
- Первая помощь при лёгких травмах и переломах.
- Анализ настроения и намерений собаки.
- Определение ориентиров на плане местности.
- Овладение навыками работы с компасом.
- Определение сторон света по солнцу.
- Определение сторон света по местным признакам.
- Измерение расстояний на местности.
- Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
- Приёмы сердечно-лёгочной реанимации.
- Режим дня в многодневном туристском походе.

### **Проектная деятельность (примерные темы работ)**

- Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.
- Как сохранить обоняние?
- Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?
- Одиночество — путь к социальному нездоровью человека.
- Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека.
- Медиасреда, не навреди!
- Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях.
- Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?

Темы проектной деятельности учитель может корректировать в соответствии с интересами обучающихся, условиями деятельности и возможностями образовательной организации.

### **8—9 классы**

**Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать**

*Немного истории.* Забота о здоровье человека в древности и в наши дни.

*Окружающая среда и безопасность.* Что такое опасность, виды опасностей.

*Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».* Связь предмета с другими науками, его цели и задачи.

### **Здоровый образ жизни. Что это?**

*Зависит ли здоровье от образа жизни.* Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

*Физическое здоровье человека.* Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены.

*Правильное питание.* Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём может рассказать этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность.

*Социальное здоровье человека.* Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья.

*Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.* Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

*Как вести себя при пожаре.* Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

*Чрезвычайные ситуации в быту.* Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах.

*Разумная предосторожность.* Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Безопасное

поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. подручные средства, которые можно использовать для самообороны.

*Опасные игры.* Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах.

### **Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе**

*Лес — это серьёзно.* Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза.

*Водоём зимой и летом.* Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.

### **Современный транспорт и безопасность**

*Транспорт в современном мире.* Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

*Чрезвычайные ситуации на дорогах.* Дорожно-транспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Первая помощь при кровотечении.

*Опасные ситуации в метро.* Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда.

*Авиакатастрофы.* Поведение в салоне авиалайнера. По-жар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения.

*Железнодорожные катастрофы.* Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте и отношение к ним.

*Террористические акты на транспорте.* Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.

### **Безопасный туризм**

*Обеспечение безопасности в туристских походах.* Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Виды опасностей в походе. Движение по маршруту, график движения. Правила безопасного преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения

туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

*Обеспечение безопасности в водном туристском походе.* Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

### **Когда человек сам себе враг**

*Курение убивает!* Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Состояние здоровья подростка-курильщика.

*Алкоголь разрушает личность.* Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.

*Скажем наркотикам «Нет!».* Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности человека под влиянием наркотиков.

*Токсикомания — страшная зависимость.* Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

*Чрезвычайные ситуации и их классификация.* Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций, их характеристика и особенности. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях, общие правила эвакуации.

*Природные чрезвычайные ситуации.* Характеристика наиболее распространённых и опасных чрезвычайных ситуаций природного характера. Землетрясения, наводнения, природные пожары, извержения вулканов, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных чрезвычайных ситуаций. Безопасное поведение во время природных чрезвычайных ситуаций.

*Техногенные чрезвычайные ситуации.* Причины и виды таких ситуаций. Безопасное поведение в техногенных чрезвычайных ситуациях.

### **Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации**

*Экстремизм и терроризм.* Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Как снизить угрозу теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах.

*Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.* Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Личная безопасность при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники, при обнаружении подозрительного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

*Национальная безопасность России.* Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

## **Практические работы (примерные темы работ)**

- Подготовка программы закаливания для человека, час-то болеющего простудными заболеваниями.
- Анализ пищевой пирамиды.
- Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.
- Анализ информации на этикетке какого-либо продукта.
- Определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса.
- Источники шума в современной городской квартире.
- Правила пользования газовыми и электрическими приборами.
- Устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана.
- Устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей.
- Психологическая подготовка к встрече с преступником.
- Использование подручных предметов в качестве средств самообороны.
- Как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру.
- Первая помощь при переломах.
- Практическая отработка приёмов проведения сердечно-лёгочной реанимации.
- Аварийная посадка самолёта.
- Распределение снаряжения между участниками туристского похода.
- График движения по туристскому маршруту.
- Организация поиска потерявшегося туриста и его действия в такой ситуации.
- Вязание узлов и их применение.
- Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
- Виды и особенности чрезвычайных ситуаций.
- Оказание первой помощи при небольших ранах, ссади-нах, переломах, ушибах.
- Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности».
- Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму».

## **Проектная деятельность (примерные темы работ)**

- Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания.
- Одиночество — путь к социальному нездоровью.
- Общение — важная человеческая потребность.
- Как обеспечить высокий уровень социального здоровья общества?
- Опасные игры.
- Отдых на природе: опасности, которые могут подстергать.
- История великих кораблекрушений.
- Правила безопасного поведения при чрезвычайной ситуации на корабле.
- Как укрыться от непогоды.
- Отношение к пьянству в России в разные времена.
- Мифы о пьянстве на Руси.
- Отражение темы пьянства в карикатуре.
- Наркотикам — нет!
- Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?
- Техногенная катастрофа.
- История ВЧК — ФСБ.
- Военная служба — особый вид федеральной государственной службы.

### Примерное тематическое планирование

Тема	Содержание урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>5 класс</b>		
Введение	<p><i>Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».</i> Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника и характеристика понятия «здоровый образ жизни».  <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника и обсуждение опасностей, подстерегающих нас в природной среде</p>
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	<p><i>Организм человека и его безопасность.</i> Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы.          Принципы рационального питания. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника; формулирование правил бережного отношения к дыхательной системе.  <i>Работа в парах:</i> анализ иллюстраций учебника и характеристика функций одной из систем органов человека.  <i>Практическая деятельность:</i> измерение пульса, проверка своей выносливости; способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений); определение степени загрязнения воды;</p>

		<p>режим питания подростка; гимнастика для глаз.  <i>Проектная деятельность:</i> «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?»</p>
	<p><i>Психическое здоровье человека.</i> Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса.          Развитие волевых качеств</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний.  <i>Практическая деятельность:</i> упражнения для снятия напряжения с разных групп мышц; самооценка: развитие волевых качеств</p>
	<p><i>Социальное здоровье человека.</i> Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.  <i>Работа в группах:</i> обсуждение пословиц и поговорок; подготовка памятки по правилам общения; анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о видах коллективной деятельности школьников.  <i>Проектная деятельность:</i> «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека»; «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека»; «Медиасреда, не навреди!».</p>

	<p><i>Как вести здоровый образ жизни.</i> Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши).</p> <p>Движение — это жизнь. Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Закаливание.</p> <p>Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером.</p> <p>Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве.</p> <p>Как уберечь себя от инфекционных заболеваний</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных»; составление рассказа о возможных путях заражения глистами.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ текста учебника и составление памятки о правилах личной гигиены.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ высказываний; анализ иллюстраций учебника.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером</p>
Мой безопасный дом	<p><i>Наводим в доме чистоту.</i> Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте.</p> <p>Животные и насекомые, распространяющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы).</p> <p>Правила уборки квартиры и мытья посуды</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ иллюстраций учебника; формулировка правил мытья посуды и составление памятки.</p> <p><i>Работа в группах:</i> составление плана уборки дома</p>
	<p><i>Дела домашние: техника безопасности.</i> Техника безопасности в доме. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами.</p> <p>Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и при поражении электрическим током</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника; обсуждение возможных источников опасности в</p>

		квартире; обсуждение правил техники безопасности; обсуждение правил безопасности при пользовании электроприборами
<b>6 класс</b>		
Введение	Введение <i>Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»</i>	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника
Школьная жизнь	<i>Виды современного транспорта.</i> Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Работа в парах:</i> подготовка сообщения о современных видах транспорта
	<i>Выбор пути: безопасная дорога в школу.</i> Школьная жизнь начинается с дороги. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника и составление схемы о различных способах регулирования дорожного движения; подготовка небольшого рассказа для школьников младших классов о правилах перехода дороги при отсутствии дорожных знаков и дорожной разметки; инсценировка правил проведения в транспорте. <i>Практическая деятельность:</i> выбор безопасного пути из дома в школу; оценивание дорожной обстановки; Правила

	<p><i>Правила поведения в школе.</i> Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменных, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение.</p> <p>Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему сверстнику.</p> <p>Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров, правила эвакуации при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах</p>	<p>дорожного движения Российской Федерации</p> <p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ высказываний и составление памятки о правилах поведения в школе; разработка условных обозначений, которые помогут определить назначение помещений в школе.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара; действия при пожаре в школе</p>
<p>На игровой площадке</p>	<p><i>Правила поведения на игровой площадке.</i> Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при катании на санках и ледянках. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> сравнение правил езды на роликовых коньках и правил катания на велосипеде.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> первая помощь при лёгких травмах и переломах; анализ настроения и намерений собаки</p>

Безопасность в обществе (социуме)	<p><i>Какие конфликты возникают в социуме. Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угроза — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю.</i></p> <p>Опасные молодёжные увлечения</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ схемы и формулирование понятия «общество» («социум»); анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ схемы учебника; подготовка сообщения об опасных молодёжных увлечениях.</p>
	<p><i>Чрезвычайные ситуации социального характера. Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки</i></p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> составление памятки о правилах поведения при захвате в заложники.</p> <p><i>Работа в группах:</i> подготовка плаката на тему «Нет экстремизму!»</p>
	<p><i>Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций</i></p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях»</p>
<b>7 класс</b>		
Введение	<p><i>Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»</i></p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника</p>
На природе	<p><i>Умеете ли вы ориентироваться? Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу и часам,</i></p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p>

	<p>Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника и составление памятки о правилах подачи сигналов о помощи.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> определение ориентиров на плане местности; овладение навыками работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности</p>
	<p><i>Чрезвычайные ситуации природного характера.</i> Виды и характеристики природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работас текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ схемы и подготовка сообщения о видах чрезвычайных ситуаций природного характера</p>
	<p><i>Природа полна неожиданностей!</i> Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (звери, насекомые, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судороге, солнечном ударе, утоплении.</p> <p>Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника; составление памятки о правилах поведения при ледоходе.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> оказание первой помощи при укусах насекомых и змей; приёмы сердечно-лёгочной реанимации</p>

<p>Туристский поход: Радость без неприятностей</p>	<p><i>Перед походом...</i> Значение туризма в жизни человека. Туризм — способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия человека. История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристского похода. Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Работа в парах:</i> составление списка изделий и средств медицинского назначения, которые должны быть в походной аптечке. <i>Работа в группах:</i> определение цели и программы туристского маршрута; определение личного снаряжения для однодневного пешего похода и заполнение таблицы</p>
	<p><i>В походе...</i> Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе. Сочетание передвижения и отдыха. Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе. Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин. Первая помощь при болезнях, травмах. Полезные для туриста лекарственные растения. Предупреждение возможных случаев отравления грибами и ягодами. Меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника. <i>Практическая деятельность:</i> режим дня в многодневном туристском походе</p>
<p>Когда человек сам себе враг</p>	<p><i>Алкоголь наносит удары по организму.</i> Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника. Истоки традиционного</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p>

	отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем	<i>Работа в группах:</i> разработка способов проведения весёлого праздника без употребления алкогольных напитков
	<i>Курение убивает.</i> «Мода» на курение среди молодёжи. Медицинские исследования о вреде табакокурения для растущего организма. Самовоспитание: противодействие желанию закурить	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в парах:</i> анализ суждений и составление высказываний о вреде курения. <i>Проектная деятельность:</i> «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?»
<b>8 класс</b>		
Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать	<i>Немного истории.</i> Забота о здоровье человека в древности и в наши дни	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника
	<i>Окружающая среда и безопасность.</i> Что такое опасность, виды опасностей	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ схемы учебника и формулирование понятия «опасность»
	<i>Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».</i> Связь предмета с другими науками, его цели и задачи	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника и выдвижение гипотезы
Здоровый образ жизни. Что это?	<i>Зависит ли здоровье от образа жизни.</i> Что такое здоровье? Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Условия сохранения здоровья	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> высказывание

		<p>предположений; анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника, подготовка сообщений: об особенностях образа жизни сельского и городского жителя; об угрозах физическому, психическому и социальному здоровью человека; анализ пословиц и поговорок</p>
	<p><i>Физическое здоровье человека.</i> Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> подготовка сообщений о людях, которых отличает творческое долголетие; составление памятки о видах и правилах закаливания; составление памятки о личной гигиене.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболеваниями.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания»</p>
	<p><i>Психическое здоровье человека.</i> Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста</p>

		<p>учебника.  <i>Работа в группах:</i> разработка плана организации жизни и деятельности подростка — школьника 8—9 классов; анализ текста учебника.  <i>Практическая деятельность:</i> источники шума в современной городской квартире</p>
	<p><i>Социальное здоровье человека.</i> Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.  <i>Работа в группах:</i> анализ и дополнение схемы учебника.  <i>Проектная деятельность:</i> «Одиночество — путь к социальному нездоровью», «Общение — важная человеческая потребность», «Как обеспечить высокий уровень социального здоровья общества?»</p>
	<p><i>Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.</i> Правила ухода за своим телом. Что такое репродуктивное здоровье. Семья и здоровье детей. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».  <i>Работа в группах:</i> подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников</p>
<p>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни</p>	<p><i>Как вести себя при пожаре.</i> Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста</p>

		<p>учебника.  <i>Работа в группах:</i> составление памятки о действиях при ожогах разной степени; анализ текста учебника.  <i>Практическая деятельность:</i> правила пользования газовыми и электрическими приборами; устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана; устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей</p>
	<p><i>Чрезвычайные ситуации в быту.</i> Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила безопасного пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.  <i>Работа в группах:</i> анализ текста учебника</p>
	<p><i>Разумная предосторожность.</i> Выбор места для отдыха. Безопасное поведение на улицах населённого пункта. «Опасное» время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.  <i>Практическая деятельность:</i> психологическая подготовка к встрече с преступником; использование подручных предметов в качестве средств самообороны; как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру</p>
	<p><i>Опасные игры.</i> Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с</p>

	поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений	<p>рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника и составление памятки для спортсмена, начинающего заниматься экстремальным видом спорта; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> первая помощь при переломах.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Опасные игры»</p>
Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	<i>Лес — это серьёзно.</i> Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника; составление паспорта растения; подготовка сообщения о животном, которое можно встретить в лесу</p>
	<i>Водоём зимой и летом.</i> Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёме. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> отработка приёмов проведения сердечно-лёгочной</p>

		реанимации. <i>Проектная деятельность:</i> «Отдых на природе: опасности, которые могут подстергать»
Современный транспорт и безопасность	<i>Транспорт в современном мире.</i> Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!»
	<i>Чрезвычайные ситуации на дорогах.</i> Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Нарушение Правил дорожного движения — основная причина возникновения опасных ситуаций. Правила поведения велосипедистов и других участников дорожного движения. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Первая помощь	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника
	<i>Опасные ситуации в метро.</i> Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника
	<i>Авиакатастрофы.</i> Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту самолёта или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Практическая деятельность:</i> аварийная посадка самолёта
	<i>Железнодорожные катастрофы.</i> Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте и отношение к ним	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!». <i>Работа в группах:</i> подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников. <i>Проектная деятельность:</i> «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при

		чрезвычайной ситуации на корабле»
	<p><i>Террористические акты на транспорте.</i> Понятие о террористическом акте.</p> <p>Уголовная ответственность за террористическую деятельность</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> составление памятки поведения при нахождении в транспорте бесхозного предмета</p>
<b>9 класс</b>		
Безопасный туризм	<p><i>Обеспечение безопасности в туристских походах.</i> Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Виды опасностей в походе. Движение по маршруту, график движения. Правила безопасного преодоления естественных препятствий. Правила разведения костра. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста и иллюстраций учебника; составление плана переправы; подготовка вопросов для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> распределение снаряжения между участниками туристского похода; график движения по туристскому маршруту; организация поиска потерявшегося туриста и его действия в такой ситуации.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Как укрыться от непогоды»</p>
	<p><i>Обеспечение безопасности в водном туристском походе.</i></p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с</p>

	<p>Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе</p>	<p>рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.  <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.  <i>Практическая деятельность:</i> вязание узлов и их применение</p>
<p>Когда человек сам себе враг</p>	<p><i>Курение убивает!</i> Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Состояние здоровья подростка-курильщика</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> проведение анонимного опроса среди одноклассников; анализ текста учебника.  <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о вреде курения.  <i>Практическая деятельность:</i> навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»</p>
	<p><i>Алкоголь разрушает личность.</i> Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.  <i>Работа в группах:</i> анализ текста и</p>

		<p>иллюстраций учебника.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Отношение к пьянству в России в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»</p>
	<p><i>Скажем наркотикам «Нет!».</i> Наркотики — яд. Их влияние на организм человека. Распад личности человека под влиянием наркотиков</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Наркотикам — нет!»</p>
	<p><i>Токсикомания — страшная зависимость.</i> Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Работа в группах:</i> подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников</p>
<p>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</p>	<p><i>Чрезвычайные ситуации и их классификация.</i> Основные понятия чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций, их характеристика и особенности. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях, общие правила при эвакуации</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> виды и особенности чрезвычайных ситуаций</p>
	<p><i>Природные чрезвычайные ситуации.</i> Характеристика наиболее распространённых и опасных чрезвычайных ситуаций: природных, геофизических, биологических. Землетрясения, наводнения, природные пожары, извержение вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных чрезвычайных ситуаций. Безопасное поведение во время</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста</p>

	<p>природных чрезвычайных ситуаций</p>	<p>учебника.  <i>Работа в группах:</i> подготовка сообщения о каком-либо опасном природном явлении; составление краткой инструкции для младших школьников, как действовать, если оказался в начале землетрясения без взрослых; подготовка памятки о правилах поведения при угрозе схода селей, оползней, обвалов; подготовка вопросов по изученной теме для одноклассников.  <i>Проектная деятельность:</i> «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?»</p>
	<p><i>Техногенные чрезвычайные ситуации.</i> Причины и виды таких ситуаций. Безопасное поведение в техногенных чрезвычайных ситуациях</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.  <i>Работа в группах:</i> подготовка сообщения о правилах поведения в экстремальной ситуации; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.  <i>Проектная деятельность:</i> «Техногенная катастрофа»</p>
<p>Чрезвычайные ситуации социального характера.          Национальная безопасность Российской</p>	<p><i>Экстремизм и терроризм.</i> Что такое экстремизм. Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Как снизить угрозу теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста</p>

Федерации		учебника. <i>Практическая деятельность:</i> оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах
	<i>Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.</i> Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Пути снижения угрозы теракта. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Практическая деятельность:</i> навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»; навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму»
	<i>Национальная безопасность России.</i> Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации. <i>Урок обобщения</i>	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Проектная деятельность:</i> «История ВЧК—ФСБ», «Военная служба — особый вид федеративной государственной службы»

## Примерное поурочно-тематическое планирование

### 5 класс

Номер урока	Тема урока	Программное содержание	Структура урока, основные методы и приёмы
1	<b>Введение</b>	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника и характеристика понятия «здоровый образ жизни». <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника и обсуждение опасностей, подстерегающих нас в природной среде.
2-3	<b>За что «отвечают» системы органов</b>	Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний.
4-5	<b>Укрепляем нервную систему</b>	Строение нервной системы человека. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Выполнение правил бережного отношения к нервной системе.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста.
6-7	<b>Тренируем сердце</b>	Сердце и его роль в жизнедеятельности	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с

		<p>организма. О чём рассказывает пульс. Тренировка сердца.</p>	<p>рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом учебника. <i>Практическая деятельность:</i> измерение пульса, проверка своей выносливости.</p>
<b>8-9</b>	<b>Развиваем дыхательную систему</b>	<p>Дыхательная система человека, её функции и значение. Правила бережного отношения к дыхательной системе. Дыхательные упражнения для утренней гимнастики.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника; формулирование правил бережного отношения к дыхательной системе. <i>Практическая деятельность:</i> способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).</p>
<b>10-11</b>	<b>Питаемся правильно</b>	<p>Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм человека. Пирамида сбалансированного питания. Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Практическая деятельность:</i> определение степени загрязнения воды; режим питания подростка.</p>
<b>12-13</b>	<b>Здоровье органов чувств</b>	<p>Здоровье органов чувств. Правила бережного отношения к органам чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой</p>

			<p>«Медицинская страничка».</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> гимнастика для глаз. <i>Проектная деятельность:</i> «Слух человека и животных.</p> <p>Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».</p>
<b>14-15</b>	<b>Психическое здоровье человека</b>	Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> упражнения для снятия напряжения с разных групп мышц; самооценка: развитие волевых качеств.</p>
<b>16-17</b>	<b>Социальное здоровье человека</b>	Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> обсуждение пословиц и поговорок; подготовка памятки по правилам общения; анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о видах коллективной деятельности школьников.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда, не навреди!».</p>

<b>18-19</b>	<b>Как вести здоровый образ жизни</b>	Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника.
<b>20-21</b>	<b>Чистота — залог здоровья</b>	Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры младшего подростка. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши).	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника; составление рассказа о возможных путях заражения глистами. <i>Работа в парах:</i> анализ текста учебника и составление памятки о правилах личной гигиены.
<b>22-23</b>	<b>Движение — это жизнь</b>	Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> анализ высказываний. <i>Практическая деятельность:</i> выполнение физических упражнений.
<b>24-25</b>	<b>Поговорим о закаливании</b>	Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

			<p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ ситуаций.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> индивидуальная программа закаливания.</p>
26-27	<b>Компьютер и здоровье</b>	<p>Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет - мошенничестве.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных». <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> правила безопасного пользования компьютером.</p>
28	<b>Инфекционные заболевания</b>	<p>Инфекционные заболевания: инфекции дыхательных путей; кишечные инфекции. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний. Правила здорового образа жизни.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.</p>
29-30	<b>Наводим в доме чистоту</b>	<p>Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний.</p> <p><i>Работа в парах:</i> анализ иллюстраций учебника, формулировка правил мытья посуды и составление памятки.</p> <p><i>Работа в группах:</i> составление плана уборки дома.</p>
31-32	<b>Дела домашние: техника безопасности</b>	<p>Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком,</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p>

		пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия возникновения коротких замыканий и пожаров; получения ожогов и травм. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.	<i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника; обсуждение возможных источников опасности в квартире; обсуждение правил техники безопасности; обсуждение правил безопасности при пользовании электроприборами.
<b>33-35</b>	<b>Резерв</b>		

**6 класс**

<b>Номер урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Структура урока, основные методы и приёмы</b>
<b>1</b>	<b>Введение</b>	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Человеческий фактор как основная причина возникновения чрезвычайных ситуаций.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.
<b>2</b>	<b>Виды современного транспорта. Дорога в школу и обратно</b>	Какие виды транспорта существуют: наземный (подземный); водный; воздушный; космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый. Школьная жизнь начинается с	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом

		<p>дороги. Безопасная дорога от дома до школы. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта.</p>	<p>и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ высказываний. <i>Работа в парах:</i> подготовка сообщения о современных видах транспорта. <i>Практическая деятельность:</i> выбор безопасного пути из дома в школу.</p>
<b>3-4</b>	<b>Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения</b>	<p>Пешеходы, водители и пассажиры - участники дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Соблюдение Правил дорожного движения — главное условие сохранения жизни и здоровья. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника и составление схемы о различных способах регулирования дорожного движения. <i>Практическая деятельность:</i> оценивание дорожной обстановки.</p>
<b>5-6</b>	<b>Безопасная дорога</b>	<p>Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Правила поведения на дорогах и улицах. Знаки дорожного движения. «Дорожные ловушки» — определение опасных для пешехода мест.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Практическая деятельность:</i> Правила дорожного движения Российской Федерации.</p>
<b>7-8</b>	<b>Школьник как пешеход и пассажир</b>	<p>Школьник как пассажир. Правила безопасного поведения пассажира в самолёте, поезде, на теплоходе.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> подготовка небольшого рассказа для школьников младших классов о правилах перехода дороги при отсутствии знаков и дорожной разметки; подготовка</p>

			вопросов о правилах поведения пассажиров для одноклассников; инсценировка правил поведения в транспорте.
<b>9-10</b>	<b>Общие правила школьной жизни</b>	Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных школьных помещений. Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и на территории школы.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста. <i>Работа в группах:</i> анализ высказываний и составление памятки о правилах поведения в школе.
<b>11-12</b>	<b>Правила поведения в школе</b>	Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде? Предупреждение конфликтов. Безопасное общение. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста. <i>Практическая деятельность:</i> обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе.
<b>13-14</b>	<b>Если в школе пожар...</b>	Меры по предупреждению пожаров. Как вести себя, если в школе начался пожар. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в парах:</i> анализ иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> разработка условных обозначений, которые помогут определить назначение помещений в школе. <i>Практическая деятельность:</i> тренировка в проведении эвакуации из здания школы при

			возникновении пожара; действия при пожаре в школе.
<b>15-16</b>	<b>Подготовка к прогулке</b>	Необходимость правильной подготовки к прогулке для устранения причин неприятных последствий. Выбор одежды и обуви с учётом времени года, состояния погоды, предполагаемых занятий и игр на прогулке.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.
<b>17-18</b>	<b>Как вести себя на игровой площадке</b>	Причины возникновения рискованных и опасных ситуаций во время прогулки. Меры безопасного использования качелей, игрового оборудования и сооружений на площадке. Особенности безопасного поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Правила езды на велосипеде, на роликовых коньках. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в парах:</i> сравнение правил езды на роликовых коньках и правил катания на велосипеде. <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.
<b>19-20</b>	<b>Учимся оказывать первую помощь</b>	Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Практическая деятельность:</i> первая помощь при лёгких травмах и переломах.
<b>21-22</b>	<b>Собака не всегда друг</b>	Животные на игровой площадке. Особенности поведения собаки в зависимости от настроения, ожидания опасности, отношения к человеку. Правила поведения при встрече с собакой,	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста

		находящейся без хозяина. Первая помощь при укусе собаки.	учебника. <i>Практическая деятельность:</i> анализ настроения и намерений собаки.
23-24	<b>Какие конфликты возникают в социуме</b>	Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ схемы и формулирование понятия «общество» («социум»); анализ текста учебника. <i>Работа в парах:</i> анализ текста учебника. <i>Работа в группах:</i> анализ схемы учебника; подготовка сообщения об опасных молодёжных увлечениях.
25-26	<b>Чрезвычайные ситуации социального характера</b>	Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Работа в парах:</i> составление памятки о правилах поведения при захвате в заложники. <i>Работа в группах:</i> подготовка плаката на тему «Нет экстремизму!».
27-28	<b>Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации</b>	Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Проектная деятельность:</i> «Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях».
29-34	<b>Резерв</b>		

7 класс

Номер урока	Тема урока	Программное содержание	Структура урока, основные методы и приёмы
1	<b>Введение</b>	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «природная катастрофа», «техногенная катастрофа».	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.
2-3	<b>Умеете ли вы ориентироваться?</b>	Что такое ориентир. Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подать сигналы о помощи.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ иллюстраций учебника и составление памятки о правилах подачи сигналов о помощи. <i>Практическая деятельность:</i> определение ориентиров на плане местности; овладение навыками работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности.
4	<b>Чрезвычайные ситуации природного характера</b>	Виды и характеристики природных чрезвычайных ситуаций (геологические, метеорологические и гидрологические опасные	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Работа в парах:</i> анализ схемы и подготовка

		явления; природные пожары). Правила безопасного поведения в таких ситуациях.	сообщения о видах чрезвычайных ситуаций природного характера.
<b>5-6</b>	<b>Правила поведения во время прогулок и на экскурсии</b>	Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста. <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.
<b>7-9</b>	<b>Если встретила опасность</b>	Правила поведения в экстремальных (аварийных) ситуациях (потеря ориентировки, незнакомая местность и др.). Опасные встречи (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных». <i>Практическая деятельность:</i> оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
<b>10-12</b>	<b>Вода таит опасности</b>	Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судороге, солнечном ударе, утоплении. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Оценка состояния льда для передвижения по нему в холодное время года. Переправа через водные преграды.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстрации учебника. <i>Работа в парах:</i> анализ текста учебника. <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника; составление памятки о правилах поведения при ледоходе. <i>Практическая деятельность:</i> приёмы сердечно-лёгочной реанимации.
<b>13</b>	<b>Любим ли мы туристские походы</b>	Наше отношение к туристскому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем.	<i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

			<p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> определение цели и программы туристского маршрута.</p>
14-15	<b>Правила организации туристского похода</b>	<p>Правила организации безопасного туристского похода.</p> <p>Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила укладки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака.</p> <p>Спальный мешок.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Работа в группах:</i> определение личного снаряжения для однодневного пешего похода и заполнение таблицы.</p>
16-17	<b>Походная аптечка</b>	<p>Подготовка аптечки для похода. Подбор медицинских изделий, инструментов, материалов и прочих средств для оказания первой помощи. Лесная аптека. Первая помощь при потёртости, мозоли.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».</p> <p><i>Работа в парах:</i> составление списка изделий и средств медицинского назначения, которые должны быть в походной аптечке.</p>
18-19	<b>Знакомимся с лекарственными растениями</b>	<p>Турист должен знать лекарственные растения, которые помогут ему справиться с непредвиденными ситуациями (отравлением, ожогом, травмами кожи, усталостью и др.). Характеристика некоторых лекарственных растений данной местности: внешний вид, лечебные свойства, способ применения.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».</p>
20-22	<b>Режим дня в многодневном туристском походе</b>	<p>Режим дня в туристском походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения.</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом</p>

			и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Практическая деятельность:</i> режим дня в многодневном туристском походе.
<b>23-25</b>	<b>Походная еда</b>	Организация питания в походе. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка». <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника.
<b>26-28</b>	<b>Алкоголь наносит удары по организму</b>	Результаты социологических исследований об употреблении алкоголя подростками. Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей. Страницы истории: как относились наши предки к алкогольной зависимости.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> разработка способов проведения весёлого праздника без употребления алкогольных напитков.
<b>29-30</b>	<b>Курение убивает</b>	Курение наносит значительный вред организму. Особая опасность табакокурения в подростковом возрасте.	<i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника. <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в парах:</i> анализ суждений и составление высказываний о вреде курения. <i>Проектная деятельность:</i> «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?»
<b>31-34</b>	<b>Резерв</b>		

8 класс

Номер урока	Тема урока	Программное содержание	Структура урока, основные методы и приёмы
1-2	<p><b>Введение.</b>  <b>Основы безопасности жизнедеятельности.</b>  <b>Это нужно знать</b></p>	<p>Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни. Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей.          Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».          Связь предмета с другими науками, его цели и задачи.          Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»: расширение и углубление знаний о чрезвычайных ситуациях разного вида и их характеристиках; формирование навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; воспитание эмоционально-отрицательного отношения к негативным проявлениям в окружающей среде, мотивации здорового образа жизни и противодействия вредным привычкам и асоциальному поведению. Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», их классификация. Условия, при которых можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».  <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника.  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ схемы учебника и формулирование понятия «опасность»; анализ текста учебника и выдвижение гипотезы.</p>

<p><b>3-10</b></p>	<p><b>Здоровый образ жизни. Что это?</b></p>	<p>Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое здоровье? Условия физического здоровья. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность. Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены. Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём расскажет этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета. Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность. Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> высказывание предположений; анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста и иллюстраций учебника; подготовка сообщений: об особенностях образа жизни сельского и городского жителя; об угрозах физическому, психическому и социальному здоровью человека; о людях, которых отличает творческое долголетие; анализ пословиц и поговорок; составление памятки о видах и правилах закаливания; составление памятки о личной гигиене; разработка плана организации жизни и деятельности подростка —школьника 8—9 классов; анализ и дополнение схемы учебника; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболеваниями; анализ пищевой пирамиды; составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов; анализ информации на этикетке какого-либо продукта; определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса; источники шума в современной</p>
--------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>подростающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.</p>	<p>городской квартире.  <i>Проектная деятельность:</i> «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания», «Одиночество — путь к социальному нездоровью», «Общение — важная человеческая потребность», «Как обеспечить высокий уровень социального здоровья общества?».</p>
<b>11-19</b>	<b>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни</b>	<p>Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой. Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила безопасного пользования электроприборами.</p> <p>Первая помощь при электротравмах. Разумная предосторожность. Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Безопасное поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства, которые можно использовать для самообороны. Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника. <i>Работа в группах:</i> составление памятки о действиях при ожогах разной степени; анализ текста учебника; анализ иллюстраций учебника и составление памятки для спортсмена, начинающего заниматься экстремальным видом спорта; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> правила пользования газовыми и электрическими приборами; устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана; устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей; психологическая подготовка к встрече с преступником; использование подручных</p>

		<p>виды спорта и развлечения. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах.</p>	<p>предметов в качестве средств самообороны; как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру; первая помощь при переломах. <i>Проектная деятельность:</i> «Опасные игры».</p>
20-23	<b>Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе</b>	<p>Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза. Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> анализ иллюстраций учебника; составление паспорта растения; подготовка сообщения о животном, которое можно встретить в лесу; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников. <i>Практическая деятельность:</i> отработка приёмов проведения сердечно-лёгочной реанимации. <i>Проектная деятельность:</i> «Отдых на природе: опасности, которые могут подстергать».</p>
24-31	<b>Современный транспорт и безопасность</b>	<p>Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия. Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните». <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!». <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника. <i>Работа в группах:</i> составление памятки</p>

		<p>дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при кровотечении.</p> <p>Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда.</p> <p>Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения. Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Зацепинг — опасная игра. Террористические акты на транспорте. Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.</p>	<p>поведения при нахождении в транспорте бесхозного предмета; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> аварийная посадка самолёта.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «История великих корабле- крушений», «Правила безопасного поведения при чрезвычайной ситуации на корабле».</p>
32-34	Резерв		

### 9 класс

Номер урока	Тема урока	Программное содержание	Структура урока, основные методы и приёмы
1-10	Безопасный туризм	<p>Обеспечение безопасности в туристских походах. Объективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Виды опасностей в походе. Движение по маршруту. График движения. Правила безопасного преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p>

		<p>переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия.</p> <p>Туризм и экология окружающей среды.</p> <p>Обеспечение безопасности в водном туристском походе.</p> <p>Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.</p>	<p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста и иллюстраций учебника; составление плана переправы; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> распределение снаряжения между участниками туристского похода; график движения по туристскому маршруту; организация поиска потерявшегося туриста и его действия в такой ситуации; вязание узлов и их применение.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Как укрыться от непогоды».</p>
11-15	Когда человек сам себе враг	<p>Курение убивает! Почему подростки курят? Что можно обнаружить в табачном дыму? Состояние здоровья подростка-курильщика.</p> <p>Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.</p> <p>Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд.</p> <p>Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности под влиянием наркотиков.</p> <p>Токсикомания — страшная зависимость.</p> <p>Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> проведение анонимного опроса среди одноклассников; анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста и иллюстраций учебника; подготовка сообщения о вреде курения; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Отношение к пьянству в России в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»,</p>

16-27	<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения</b>	<p>Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Деятельность по предупреждению чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила при эвакуации. Природные чрезвычайные ситуации на территории России. Классификация природных чрезвычайных ситуаций: геофизические (землетрясения, извержения вулканов), метеорологические (ураганы, бури, смерчи), гидрологические (наводнения, цунами), природные пожары (лесные, степные, торфяные), биологические (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии). Предвестники чрезвычайных ситуаций. Особенности безопасного поведения во время различных природных чрезвычайных ситуаций. Последствия чрезвычайных ситуаций. Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины возникновения и виды техногенных чрезвычайных ситуаций. Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, времени начала тушения.</p>	<p>«Наркотикам — нет!».</p> <p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».</p> <p><i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста и иллюстраций учебника.</p> <p><i>Работа в группах:</i> анализ текста учебника; подготовка сообщения о каком-либо опасном природном явлении; составление краткой инструкции для младших школьников, как действовать, если оказался в начале землетрясения без взрослых; подготовка памятки о правилах поведения при угрозе схода селей, оползней, обвалов; подготовка сообщения о правилах поведения в экстремальной ситуации; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> виды и особенности чрезвычайных ситуаций.</p> <p><i>Проектная деятельность:</i> «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?», «Техногенная катастрофа».</p>
28-32	<b>Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации</b>	<p><b>Программное содержание</b></p> <p>Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма. Проявление терроризма. Пути снижения угрозы теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах.</p>	<p><i>Актуализация имеющегося опыта:</i> работа с рубрикой «Вспомните».</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками</p>

		<p>Законодательство Российской Федерации о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Поведение при обнаружении подозрительного бесхозного предмета, взятии в заложники, во время спецоперации по освобождению заложников; после взрыва в жилом доме. Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации.</p>	<p>«Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».  <i>Участие в учебном диалоге:</i> анализ текста учебника.  <i>Практическая деятельность:</i> оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах; навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»; навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму».  <i>Проектная деятельность:</i> «История ВЧК—ФСБ», «Военная служба — особый вид федеральной государственной службы».</p>
<b>33-34</b>	<b>Резерв</b>		

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—6 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Просвещение.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 7—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Просвещение.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Просвещение.

*Виноградова Н. Ф.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Просвещение.