

Приложение 3 к основной
образовательной программе
основного общего образования
МКОУ «Верхозинская ООШ»
(в соответствии с ФОП),
утверждённой приказом
от 28.08.2023г. №74

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Управление образования Администрации

Шадринского муниципального округа

МКОУ "Верхозинская ООШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Я и моя безопасность»

для 5 – 7 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

с. Верхозино, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Я и моя безопасность» в 5 – 7 классах составлена на основе нормативной правовой базы в области образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31 декабря 2015 г. № 1577);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с внесенными изменениями (приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 года № 576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года № 38, приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2016 года № 1677, приказом Минобрнауки от 08 июня 2017 года № 535, приказом Минобрнауки от 20 июня 2017 года № 581, приказом Минобрнауки от 05 июля 2017 года № 629);
- Фундаментальное ядро содержания общего образования. -М.: «Просвещение», 2010г;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85; от 25.12.2013г. №72; от 24.11.2015г. №81);
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования НОУ «Католическая гимназия г. Томска» (Пр. № 186 от 29.12.2014г.);
- Учебный план НОУ «Католическая гимназия г. Томска»;
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

- Авторская программа к предметной линии учебников В.Н. Латчука, В.В. Маркова, М.И. Кузнецова и др.,- Москва: Дрофа, 2013.

Рабочая программа является типовой, определяющей базовое содержание курса по ФГОС и предназначена для общеобразовательных учреждений. В ней реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

Предмет «Я и моя безопасность» в соответствии с учебным планом изучается с 5 по 7 класс из расчета: 5-7 класс – 17 часов в год, 0,5 часов в неделю

Цели курса:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;

Задачи:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

I. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Я и моя безопасность» в 5 классе Личностными результатами обучения:

- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность личных интересов в повседневной жизни подростка;
- понимание важности сохранения своего здоровья и начало формирования потребности соблюдения норм здорового образа жизни;
- формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды и к жизни человека.

Метапредметными результатами обучения являются:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

Познавательные

УУД:

овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность;

- понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их влияние на человека и окружающую среду;

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Планируемые результаты реализации программы «Основы смыслового чтения и работы с текстом» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл: определять главную тему, общую цель или назначение текста; выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста; формулировать тезис, выражающий общий смысл текста; предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт; объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте; сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: определять назначение разных видов текстов; ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; различать темы и подтемы специального текста; выделять не только главную, но и избыточную информацию; прогнозировать последовательность изложения идей текста; сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме; выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей; формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;
- интерпретировать текст: сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера; обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов; делать выводы из сформулированных посылок; выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.
- откликаться на содержание текста: связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников; оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире; находить доводы в защиту своей точки зрения;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Планируемые результаты реализации программы «Формирование ИКТкомпетентности обучающихся» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;
- формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.
- вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;

Планируемые результаты реализации программы «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

- использовать такие методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Предметные результаты обучения. В результате обучения по представленной программе для 5 класса большинство учащихся будут:

Представлять: общие правила поведения в любой опасной ситуации; роль окружающей среды в жизнеобеспечении человека; важность сохранения своего здоровья; роль продуктов питания в сохранении своего здоровья; элементарные правила здорового образа жизни и умение применять их в повседневной жизни.

Понимать: что такое опасность; необходимость обеспечения личной и общественной безопасности, понимать ценность жизни человека; свою ответственность за свои поступки и действия; влияние потенциально опасных источников загрязнения окружающей среды; важность обеспечения безопасности жилища, личной и общественной безопасности.

Знать: что такое опасность, опасная, экстремальная и чрезвычайная ситуации; о службах защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; признаки опасных ситуаций в быту, на улице; возможные источники опасности в населенных пунктах; возможные источники опасности в жилище; возможные причины возгораний и пожаров; принципы работы средств тушения возгорания; подручные средства тушения возгорания; об опасности газов, используемых в быту; порядок действий в случае затопления жилища по разным причинам; порядок действий в случае проявления первых признаков землетрясения; о возможных опасных ситуациях на дорогах; правила движения пешехода; о возможных опасных ситуациях на общественном транспорте; правила поведения на льду замерзшего водоема; основные правила соблюдения санитарно-гигиенических норм в повседневной жизни; о правилах работы с персональным компьютером; правила обеспечения безопасности жилища и личной и общественной безопасности.

Уметь: сравнивать разные понятия и делать выводы; объяснять сущность и необходимость правил безопасного поведения; приводить примеры, анализировать ситуацию и делать соответствующие выводы (индивидуальная работа и работа в группе со сверстниками и учителем); аргументировать и отстаивать свое мнение; анализировать ситуацию, делать соответствующие выводы и принимать правильные решения; соотносить свои действия с планируемыми результатами; предвидеть возможность проявления опасности в жилище; предвидеть возникновения пожароопасных ситуаций; уметь применять правила обеспечения безопасности жилища и личной и общественной безопасности; уметь находить

альтернативные решения; знать элементарные правила здорового образа жизни и уметь применять их в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения программы «Я и моя безопасность» в 6 классе

Личностными результатами являются:

- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность личных и общественных интересов от внешних природных и социальных угроз;
- понимание важности сохранения своего здоровья и начало формирования потребности соблюдения норм здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности в конкретной ситуации;
- формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды и к жизни человека, а также к своей жизни.

Метапредметными результатами обучения являются:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;
- освоение алгоритмами действия в опасной и чрезвычайной ситуации в повседневной жизни и на отдыхе.
- овладевать навыками безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; оценивать свои поступки; уметь находить пути решения поставленных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;

Познавательные УУД:

- овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность;
- обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их влияние на человека и окружающую среду;

□ овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность; понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; анализировать причины возникновения опасности: обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их

□ влияние на человека и окружающую среду;

Коммуникативные УУД:

□ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

□ формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий;

□ формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Планируемые результаты реализации программы «Основы смыслового чтения и работы с текстом» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

□ ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл: определять главную тему, общую цель или назначение текста; выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста; формулировать тезис, выражающий общий смысл текста; предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт; объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте; сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;

□ находить в тексте требуемую информацию (пробежать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);

□ решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: определять назначение разных видов текстов; ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; различать темы и подтемы специального текста; выделять не только главную, но и избыточную информацию; прогнозировать последовательность изложения идей текста; сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме; выполнять смысловое свёртывание выделенных

фактов и мыслей; формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;
- интерпретировать текст: сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера; обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов; делать выводы из сформулированных посылок; выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.
- откликаться на содержание текста: связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников; оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире; находить доводы в защиту своей точки зрения;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Планируемые результаты реализации программы «Формирование ИКТкомпетентности обучающихся» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;
- формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

Планируемые результаты реализации программы «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

Предметные результаты обучения. В результате обучения по представленной программе для 6 класса большинство учащихся будут:

Представлять: влияние климатических факторов на состояние и здоровье человека; иметь представление об элементарных медицинских средствах и перевязочном материале при оказании первой помощи; о лекарственных свойствах дикорастущих растений; иметь представление о принципах оказания первой доврачебной помощи, в том числе при закрытых переломах, при отравлениях, при укусах животных.

Понимать: что такое опасность, опасная, экстремальная и чрезвычайная ситуации; необходимость обеспечения личной и общественной безопасности, понимать ценность жизни человека; свою ответственность за свои поступки и действия; ценность жизни человека.

Знать: принципы подготовки к кратковременному и длительному путешествию; что такое топографическая карта и ее информационная нагрузка, представлять, что такое план

местности и абрис; стороны света, принципиальное устройство компаса и принцип его работы; основные правила личной гигиены; опасных животных; элементарные санитарногигиенические правила.

Уметь: оценивать различные возможные реальные ситуации; работать в группе; принимать решения; оценивать особенности своего физического состояния и здоровья; уметь находить необходимую информацию; планировать свою деятельность и корректировать ее со своими сверстниками и старшими; ориентироваться с помощью карты и компаса; определять стороны света по Солнцу и часам со стрелками; применить знания, полученные на уроках географии; применять теоретические знания на практике; развивать навыки конструирования; выполнять простейшие модели; развивать навыки, необходимые в повседневной жизни; уметь принимать решение; уметь определять пульс, накладывать шину из подручных средств, накладывать жгут при венозном кровотечении; накладывать простейшие повязки при потертостях, ссадинах, порезах.

Планируемые результаты освоения программы «Я и моя безопасность»: в 7 классе
Личностными результатами обучения являются:

- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность личных и общественных интересов от внешних природных и социальных угроз;

□

понимание важности сохранения своего здоровья и формирование потребности соблюдения норм здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности в конкретной ситуации;

- формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды и к жизни человека, а также к своей жизни; воспитание понимания необходимости обеспечения личной и общественной безопасности.

Метапредметными результатами обучения являются:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;
- освоение алгоритмами действия в опасной и чрезвычайной ситуации в повседневной жизни и на отдыхе.
- овладевать навыками безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; оценивать свои поступки; уметь находить пути решения поставленных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;

Познавательные УУД:

- овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность;
- обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их влияние на человека и окружающую среду;
- овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность; понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; анализировать причины возникновения опасности: обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их
- влияние на человека и окружающую среду;

Коммуникативные УУД:

□

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Планируемые результаты реализации программы «Основы смыслового чтения и работы с текстом» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл: определять главную тему, общую цель или назначение текста; выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста; формулировать тезис, выражающий общий смысл текста; предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт; объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте; сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;

- находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: определять назначение разных видов текстов; ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; различать темы и подтемы специального текста; выделять не только главную, но и избыточную информацию; прогнозировать последовательность изложения идей текста; сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме; выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей; формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции; понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им.
- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;

□

- интерпретировать текст: сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера; обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов; делать выводы из сформулированных посылок; выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.
- откликаться на содержание текста: связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников; оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире; находить доводы в защиту своей точки зрения;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Планируемые результаты реализации программы «Формирование ИКТкомпетентности обучающихся» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;

□

- формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

Планируемые результаты реализации программы «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» средствами предмета «Я и моя безопасность»:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение гипотезы, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

Предметные результаты обучения.

Представлять: что такое опасность, опасная, экстремальная и чрезвычайная ситуации; понимать необходимость обеспечения личной и общественной безопасности, понимать ценность жизни человека. Существующую систему защиты населения от наводнений, от опасных метеорологических явлений; систему защиты от землетрясений. Профилактические мероприятия по предупреждению обвалов, оползней, селей. Иметь представление о факторах, обеспечивающих сохранение личного здоровья.

Понимать: что такое опасность, опасная, экстремальная и чрезвычайная ситуации; необходимость обеспечения личной и общественной безопасности, понимать ценность жизни человека. Опасность и разрушительную деятельность наводнений; цунами;

□

землетрясений, опасных метеорологических явлений. Опасность и разрушительную деятельность природных пожаров. Опасность любого вида раны, перелома кости. Роль факторов, обеспечивающих сохранение личного здоровья.

Знать: что такое опасность, опасная, экстремальная и чрезвычайная ситуации; потенциально опасные природные явления, приводящие к ЧС, и их классификацию. Причины возникновения наводнений, цунами, опасных метеорологических явлений; возникновения землетрясений. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Профилактические мероприятия по предупреждению пожаров. Правила поведения при проявлении опасных природных явлений: снежная буря, гроза, гололед и гололедица и т.д. Существующую закономерность проявления наводнений, опасных метеорологических явлений, землетрясений и опасных геологических явлений в разных природных зонах России. Правила дорожного движения. Права и обязанности пешехода, пассажира. Знать, что такое рана, перелом кости. Знать элементарные гигиенические правила; правила поведения, позволяющие избежать перегрева и обморожения организма. Знать факторы, разрушающие здоровье.

Уметь: анализировать и сопоставлять, делать выводы; выявлять причинно-следственные связи; принимать решения; применять знания, полученные на уроках географии. Уметь объяснять свои действия. Уметь накладывать элементарные бинтовые повязки, шину.

Содержание программы курса «Я и моя безопасность» для 5—7 классов

5 класс (17 ч., 0,5ч. в неделю)

Содержание учебного предмета

Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»

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

Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Влияние человеческого фактора на возникновение опасных ситуаций.

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Система государственной защиты в области безопасности.

Модуль № 2 «Здоровье и как его сохранить»

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья. Физиологическая составляющая здоровья. Психологическая составляющая здоровья. Нравственная составляющая здоровья.

Режим дня. Отдых. Сон. Правильная и неправильная осанка. Близорукость и дальновидность. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоактивный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы. Определение понятия «гигиена».

□

Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

Влияние вредных привычек на здоровье человека. Вред табакокурения и употребления спиртных напитков.. Негативное отношение к приему наркотических и токсикоманических веществ.. Профилактика вредных привычек.

Факторы, способствующие сбережению здоровья (правильное питание, закаливание организма).

Факторы, разрушающие здоровье (долгое сидение за компьютером, избыточный вес).

Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»

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

Общественный транспорт и правила для его пассажиров. Школьный автобус и правила пользования им. Правила для пассажиров трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена. Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации.

Модуль № 4 «Безопасность в быту»

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

Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112. Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

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

Основные правила безопасности в подъезде и лифте. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке.

Меры предосторожности при использовании электроприборов.

Пользование водопроводом, канализацией и мусоропроводом. Употребление лекарств. Потеря ключей.

Правила поведения при пожаре в квартире. Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью.

Модуль № 5 «Безопасность в социуме»

Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома. Криминальные угрозы, как их избежать.

□

Модуль № 6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»

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

Понятие «терроризм». Особенности современного терроризма.

Виды террористической деятельности. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах.

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

Модуль № 7 «Безопасность в информационном пространстве»

Основные источники информации. Понятия «информационная среда», «информационная безопасность». Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей.

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

Признаки игромании у подростков.

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

Как распознать действия кибермошенников.

Модуль № 8 «Безопасность в природной среде»

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

Правила поведения на замерзшем водоеме. Безопасность при купании в водоемах летом.

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

Модуль № 9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»

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

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

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

Модуль № 10 «Основы медицинских знаний»

□

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

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

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

Понятия «ушиб», «травма», «перелом». Первая помощь.

Проектная деятельность. Проектные задания.

1. Разработайте кодекс здорового образа жизни для своего класса.
2. Проведите исследование на тему «Чрезвычайные ситуации»
3. Разработайте карту дорожного движения дом – школа – дом

6 класс (17 ч., 0,5 ч. в неделю)

Основы безопасности личности, общества и государства.

Экстремальные ситуации в природных условиях.

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

□

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

□

Обеспечение питанием иводой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

Безопасность наводомах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха. **Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.** Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

□

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная).

Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожения и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Беда на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

Основы здорового образа жизни

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

□

7 класс (17 ч., 0,5 ч. в неделю)

Основы безопасности личности, общества и государства

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.

Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.

Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

Землетрясения. Из истории землетрясений.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении.

Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

Правила безопасного поведения при землетрясениях. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире).

Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

Вулканы. Из истории извержений вулканов.

Общее понятие о вулканах. Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

Оползни, сели, обвалы и снежные лавины. Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России.

Оползни. Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

Сели (селевые потоки). Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

□

Обвалы. Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

Снежные лавины. Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи. Из истории ураганов, бурь, смерчей.

Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства. **Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей. **Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.** Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них. **Наводнения. Из истории наводнений.**

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения. **Цунами. Из истории цунами.**

□

Причины и классификация цунами. Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами. **Природные пожары. Из истории лесных пожаров.**

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений. Из истории инфекционных заболеваний.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера

Человек и стихия. Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации. **Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.** Особенности психологических процессов во время стихийных

□

бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Наложение повязок и помощь при переломах

Правила наложения повязок. Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

Основы здорового образа жизни. Режим учебы и отдыха подростка

Режим — необходимое условие здорового образа жизни. Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

Профилактика переутомления и содержание режима дня. Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

III. Тематическое планирование

5 класс (17 часов)

№ п/п	Тема раздела	К-во часов
	Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»	1
1	Человек и его безопасность	
	Модуль «Здоровье и как его сохранить»	2
2	Здоровье и факторы, влияющие на него	
	Модуль «Безопасность на транспорте»	1
3	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте	
	Модуль «Безопасность в быту»	3
4	Безопасность вашего жилища	

□

	Модуль «Безопасность в социуме»	1
5	Безопасность в криминогенных ситуациях	
	Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»	1
6	Экстремизм и терроризм – угрозы личности, обществу и государству	
	Модуль «Безопасность в информационном пространстве»	1
7	Безопасность в информационной среде	
	Модуль «Безопасность в природной среде»	1
8	Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях»	
	Модуль «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»	2
9	Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека»	
	Модуль «Основы медицинских знаний»	2
10	Первая помощь и правила ее оказания	
	Проектная деятельность	1
	Защита проектов	1
	Итого	17

6 класс (17 часов)

№ п/п	Тема раздела	К-во часов
1	Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства	11
2	Экстремальные ситуации в природных условиях	8
3	Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме	1
4	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	2
5	Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	6
6	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	4
7	Основы здорового образа жизни	2
	Итого	17

□

7 класс (17 часов)

№ п/п	Тема раздела	К-во часов
1	Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства	15
	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	
2	Раздел II Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	1
	Наложение повязок и помощь при переломах	
3	Раздел III Основы здорового образа жизни	1
	Режим учебы и отдыха подростка	
	Итого	17

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Опасность в жизни человека. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Разновидности ЧС	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4	
2	Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Как	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac746	

	сохранить здоровье. Личная гигиена					
3	Предупреждение вредных привычек. Основные правила ЗОЖ	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
4	Правила поведения для пешеходов. Правила поведения для пассажиров. Если ты водитель велосипеда	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacc82
5	Среда обитания человека. Службы, которые всегда приходят к нам на помощь	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacdf4
6	Основные правила безопасности на улице. Безопасность дома	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacf84
7	Безопасность в подъезде и на игровой	1				

	площадке. Как вести себя при пожаре					
8	Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой. Советы на всю жизнь	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead51a
9	Что такое экстремизм. Терроризм – крайняя форма экстремизма. Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead68c
10	Что такое информационная среда. Безопасное использование информационных ресурсов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaeafa0
11	Как погодные условия могут	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf78e

	повлиять на безопасность человека. Безопасное поведение на водоемах при различных погодных условиях. Стихийные бедствия и их опасности					
12	Химические производства и связанные с ними опасности. Ядерные объекты и их опасности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf946
13	Гидротехнические сооружения и их опасности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb038c
14	Основные правила оказания первой помощи. Первая помощь и взаимопомощь при ожоге	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb06f2
15	Первая помощь при отравлениях,	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0a76

□

	при травмах, при чрезвычайных ситуациях					
16	Проектная деятельность	1				
17	Защита проектов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0d96
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17				

6 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количество часов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы		
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
2	Психологические основы выживания в природных условиях. Страх – главный психологичес	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac746

□

	кий враг					
3	Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
4	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Действия при потере ориентировки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacc82
5	Способы ориентирования и определение направления движения. Техника движения в природных условиях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacdf4
6	Сооружение временного жилища, добывание и использования огня. Обеспечение питанием и водой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacf84
7	Поиск и	1				

□

	приготовлении пищи. Особенности лыжных, водных и велосипедных походов					
8	Безопасность на водоемах. Сигналы бедствия	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead51a
9	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead68c
10	Коллективные и индивидуальные средства защиты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaeafa0
11	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf78e

□

	людей					
12	Средства оказания первой помощи. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf946
13	Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb038c
14	Обморожение и общее охлаждение организма. Беда на воде	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb06f2
15	Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0a76
16	Правильное питание – основа здорового образа жизни человека. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1				
17	Гигиена и	1				Библиотека ЦОК

□

	культура питания. Особенности подросткового возраста					https://m.edsoo.ru/f5eb0d96
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17				

7 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаиз учения	Электронныецифр овыеобразовательн ыересурсы
		Вс его	Контроль ныеработ ы	Практи ческиер аботы		
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac5d4
2	Происхождени е и классификация землетрясений. Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Правила безопасного поведения при землетрясениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac746
3	Общее понятие о вулканах. Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eac8c2
4	Оползни. Сели (селевые потоки)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacc82
5	Обвалы. Снежные лавины	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eacdf4
6	Последствия	1				Библиотека ЦОК

□

	оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и снежных лавин					https://m.edsoo.ru/f5eacf84
7	Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Классификация ураганов, бурь и смерчей	1				
8	Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead51a
9	Виды наводнений. Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при угрозе и во	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5ead68c

	время наводнений					
10	Причины и классификация цунами. Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при цунами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaeafa0
11	Причины природных пожаров и их классификация. Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf78e
12	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eaf946
13	Эпидемии, эпизоотии, эпифитотии. Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb038c

□

14	Человек и стихия. Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb06f2
15	Характер и темперамент	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0a76
16	Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	1				
17	Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb0d96
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17				

□

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс – М.: Просвещение
2. Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 6-7 классы: программы. -М.: Дрофа.
3. Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Ульянова М.А. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы: учебно- методическое пособие. - М.: Дрофа.
4. Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы: тематическое планирование. -М.: Дрофа.
5. Фролов М.П. Безопасное поведение на дорогах. 5-7 классы: программы дополнительного образования. -М.: Дрофа.
6. Дурнев Р.А., Смирнов А.Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5-11 классы: методическое пособие. -М.: Дрофа.
7. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. -М.: Дрофа.
8. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 классы: учебно-методическое пособие. -М.: Дрофа.
9. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. -М.: Дрофа.
10. Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5-11 классы. - М.: Дрофа. Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. - М.: Дрофа.
11. Евлахов В.М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5- 9 классы. -М.: Дрофа.

Учебники:

1. Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс – М.: Просвещение 2021
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: Дрофа 2014.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков. -М.: Дрофа,2014.

Пользовательские ресурсы:

- <http://mioo.edu.ru/kaf>
- <http://festival.1september.ru/articles/572189/>

- <https://sites.google.com/a/1927.org.ru/frolova-e-e/razvitie-kriticeskogo-myslenia-cerezctenie-ipismo>
<http://presentaci.ru/download/5497/>

Дополнительная литература:

1. Антитеррор. Практикум для горожанина: сб. / сост.: редакции сайта «Антитеррор. Ру». — М.: Европа, 2005.
2. — (Серия «Войны» Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т. / под ре, С. К. Шойгу. — М.: Московская типография № 2, 2006.
3. Гражданская защита: энциклопедический словарь [Ю. Л. Воробьев и др.; под ред. С. К. Шойгу]. — М.: ДЭК ПРЕСС, 2005.
4. Терроризм — ты под прицелом: пособие для учащихся. М.: Просвещение, 2011. Игнатенко А. А. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся / А. А. Игнатенко. — М.: Просвещение, 2010.
5. Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2010.
6. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / [Ю. Л. Воробьев, В. А. Тучк, Р. А. Дурнев; под ред. Ю. Л. Воробьева]. — М.: Дело экспресс, 2006.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: учебные пособия 10 кл. общеобразовательных учреждений с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM / под ред. С. К. Шойгу, Ю. Л. Воробьева, М. И. Фалеева. — 2-е изд. — М.: ВНИИ ГОЧС, 2003.
8. Словарь основных терминов и понятий в сфере борьбы международным терроризмом и иными проявлениями экстремизма. — М.: Эдиториал УРСС, 2003.
9. Экстремизм — идеология и основа терроризма: пос. для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.
10. Абаскалова Н.П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — Новосибирск: Сибирский университет. изд-во, 2008.
11. Байбородова Л.В., Индюков Ю.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Методическое пособие. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
12. Миронов С.К. Тесты по основам безопасности жизнедеятельности: 10-11 классы/ С.К. Миронов, В.К. Миронов, Т.А. Карташова. — М.: Издательство «Экзамен», 2011.
13. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. 5-11 кл.: Учебно — методическое пособие. — М.: Дрофа, 2003.

□