

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 84 п. Сеятель

РАССМОТРЕНО
ШМО
ГУМАНИТАРНОГО
Цикла

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Колесникова А.Н
Протокол № 1
от «28» 08 2025 г.

Погорелова В.А
Протокол № 1
от «28» 08 2025 г.

Чемерисова А.М
Приказ № 160
от «01» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

((ID 8638183))

учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 5-7 классов

п. Сеятель Северный, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности и защиты Родины (далее - ОБЗР) разработана на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программе воспитания, и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП ООО.

Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности и защиты Родины.

Программа ОБЗР обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодействие, способствующее формированию практических умений и навыков.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

В программе ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено одиннадцатью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения предмета на уровне основного общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования:

модуль № 1 «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»;

модуль № 2 «Военная подготовка. Основы военных знаний»;

модуль № 3 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;

модуль № 4 «Безопасность в быту»; модуль № 5 «Безопасность на транспорте»; модуль № 6 «Безопасность в общественных местах»; модуль № 7 «Безопасность в природной среде»; модуль № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»; модуль № 9 «Безопасность в социуме»; модуль № 10 «Безопасность в информационном пространстве»; модуль № 11 «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне основного общего образования программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности её избегать → при необходимости действовать».

Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; физическое и психическое здоровье; социальное взаимодействие и другие.

Программой ОБЗР предусматривается использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей.

При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным, компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

В условиях современного исторического процесса с появлением новых глобальных и региональных природных, техногенных, социальных вызовов и угроз безопасности России (критичные изменения климата, негативные медико-биологические, экологические, информационные факторы и другие условия жизнедеятельности) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства.

При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека.

В современных условиях колоссальное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на формирование гражданской идентичности, воспитание личности безопасного типа, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни. Актуальность

совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЗР определяется следующими системообразующими документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646, Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г.

№ 1642.

ОБЗР является системообразующим учебным предметом, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

ОБЗР входит в предметную область «Основы безопасности и защиты Родины», является обязательным для изучения на уровне основного общего образования.

Изучение ОБЗР направлено на обеспечение формирования готовности к защите Отечества и базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует освоению учащимися знаний и умений позволяющих подготовиться к военной службе и выработке у обучающихся умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовывать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Такой подход содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья человека, формированию необходимых для этого волевых и морально- нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к

современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

Целью изучения ОБЗР на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся готовности к выполнению обязанности по защите Отечества и базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;

сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;

знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных для изучения ОБЗР в 5-7 классах, составляет 200 часа, в 5 классе – 67 (по 2 часа в неделю), в 6 класс – 67, в 7 классе – 66 в неделю за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы безопасности и защиты Родины

5-7 КЛАСС

МОДУЛЬ «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»

Человек и его безопасность

Опасности в жизни человека.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций.

Возникновение опасных ситуаций из-за человеческого фактора.

Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности.

Разновидности чрезвычайных ситуаций.

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

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ»

Здоровье и факторы, влияющие на него

Что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья.

Как сохранить здоровье.

Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальновзоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы — необходимые элементы, требующиеся для развития организма.

Личная гигиена.

Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

Предупреждение вредных привычек.

Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Негативное отношение к приёму наркотических и токсикоманических веществ.

Основные правила здорового образа жизни.

Здоровье и правила его сбережения

Факторы, способствующие сбережению здоровья. Правильное и неправильное питание. Закаливание организма. *Факторы, разрушающие здоровье.*

Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес.

Профилактика вредных привычек.

Вред от употребления алкогольных напитков, табака, наркотиков. Игромания. Компьютерная игровая зависимость. Как избежать этой зависимости.

Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.

Физические, химические и социальные антропогенные факторы окружающей

среды. Экологическая безопасность.

Правила личной гигиены при занятиях туризмом.

Правильный выбор одежды и обуви по сезону для участия в походе. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Туризм как часть комплекса ГТО.

Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения

Эпидемии.

Понятия «эпидемия», «пандемия». Пандемия коронавируса. Правила профилактики коронавируса.

Эпизоотии.

Понятия «эпизоотический очаг», «панзоотия». Признаки инфекционных заболеваний животных.

Эпифитотии.

Понятия «эпифитотия», «панфитотия». Признаки инфекционных заболеваний растений.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения.

Защита от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий.

Здоровье и здоровый образ жизни

Зависимость благополучия человека от его здоровья. Как сформировать индивидуальную модель здорового образа жизни. Как избежать

инфекционных заболеваний. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Табакокурение. Электронные сигареты. Не употребляйте алкогольные напитки. Наркозависимость.

Здоровье как важная составляющая благополучия человека.

Физиологическая составляющая здоровья. Психологическая составляющая здоровья. Нравственная составляющая здоровья.

Что включает в себя здоровый образ жизни.

Обязательные правила при составлении режима дня. Преодоление социальных опасностей, угрожающих здоровью и жизни.

Значение репродуктивного здоровья для населения страны. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. Улучшение демографической ситуации на государственном уровне.

Семейно-брачные отношения.

Репродуктивная функция семьи. Что нужно понимать перед тем, как создать семью.

Семейное право в Российской Федерации.

Основные положения Семейного кодекса Российской Федерации.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ»

Безопасное поведение на дорогах и в транспорте

Правила поведения для пешеходов.

Дорожная разметка. Регулирование дорожного движения. 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.

Правила поведения для пассажиров.

Общественный транспорт. Школьный автобус. Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена.

Если вы водитель велосипеда.

Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда.

Безопасность участников дорожного движения.

Дорожно-транспортные происшествия (ДТП) и аварийные ситуации.

Правила безопасного поведения пассажира при передвижении на автомашине. Обязанности водителя, попавшего в ДТП. Кнопка SOS в автомобиле. Аварийные ситуации в городском общественном транспорте.

Безопасность на авиационном и водном транспорте.

Что делать в случае возникновения аварийной ситуации в самолёте. Безопасность пассажиров морских и речных судов. Как вести себя при кораблекрушении.

Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном

Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом.

Зоны опасности на железной дороге. «Зацеперы». Поездка в поезде дальнего следования. Аварийная ситуация в поезде дальнего следования.

Безопасность в метрополитене.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ»

Безопасность вашего жилища

Среда обитания человека.

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

Службы, которые всегда приходят на помощь. Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112. *Основные правила безопасности на улице.*

Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

Безопасность дома.

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

Безопасность в подъезде и на игровой площадке.

Основные правила безопасности в подъезде и лифте, которые надо соблюдать, чтобы не подвергнуться нападению. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке.

Как вести себя при пожаре.

Правила поведения, если пожар в квартире. Рекомендации, как избежать пожара.

Безопасность в повседневной жизни

Пожарная безопасность в помещениях.

Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью.

Электробезопасность в повседневной жизни.

Меры предосторожности при использовании электроприборов.

Средства бытовой химии.

Безопасность в быту

Обеспечение личной безопасности в быту.

Пользование водопроводом, канализацией и мусоропроводом.

Употребление лекарств. Потеря ключей.

Пожары в зданиях.

Основные причины пожаров в зданиях. Основные поражающие факторы пожара.

Правила использования электроприборов. Как вести себя при пожаре в общественном месте.

Предупреждение пожаров и меры по защите населения.

Пожарная профилактика. Основные задачи пожарной охраны. Государственная противопожарная служба (ГПС), её функции. *Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.* Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ»

Безопасность в криминогенных ситуациях

Как избежать контактов со злоумышленниками и преступной средой. Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома, которые необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой злоумышленников. *Советы на всю жизнь.*

Полезные правила, которые помогут детям и подросткам избежать криминальных угроз.

Как улучшить отношения с окружающими

Стресс и стрессовые ситуации.

Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека. Методы самовнушения, самоубеждения и самоприказа в борьбе со стрессом. *Конфликт — особенности общения.*

Как избежать конфликтной ситуации. Побег из дома. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

Безопасность в социальных сетях.

Как не стать жертвой принуждения к самоубийству (суициду). Как противостоять опасностям вовлечения в группы смерти.

Опасности вовлечения в экстремистские субкультуры

«Колумбайн» и «скулишутинг» — опасные враги общества.

Признаки агрессивного поведения у подростков. Не позволяйте собой манипулировать. Как противостоять манипуляциям в информационной среде.

Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.

Признаки воздействия криминальных сообществ на учащихся. Что нужно делать, чтобы снизить риск попадания под влияние криминальных структур.

МОДУЛЬ «ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ»

Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству

Что такое экстремизм.

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

Терроризм — крайняя форма экстремизма.

Понятие «терроризм». Различные виды террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.

Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта.

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

Терроризм — угроза обществу и каждому

Как государство борется с терроризмом.

Государственное законодательство о борьбе с терроризмом. Основные задачи Национального антитеррористического комитета (НАК).

Особенности современного терроризма.

Виды современной террористической деятельности. Телефонные террористы.

Как не стать пособником террористов.

Как действуют вербовщики террористических организаций. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, предусмотренные за террористическую деятельность, в том числе для лиц, которым исполнилось на момент преступления 14 лет.

*Формирование антитеррористического поведения. **Противодействие экстремизму и терроризму** Терроризм — угроза национальной безопасности России.*

Основные нормативно-правовые акты по противодействию экстремизму и терроризму.

Федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности», «О противодействии терроризму» и другие документы.

Общегосударственное противодействие терроризму.

Основные задачи противодействия терроризму. Основные направления предупреждения (профилактики) терроризма. Силловые ведомства, привлекаемые к антитеррористической деятельности.

Противодействие вовлечению в сообщества экстремистской направленности.

Праворадикальные сообщества. Леворадикальные сообщества. Как избежать вовлечения в радикальные сообщества и не попасть под влияние экстремистской идеологии. Общие правила Интернет-безопасности с целью противостояния экстремизму и терроризму.

Правила поведения в различных ситуациях, связанных с антитеррористической безопасностью.

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством. Захват в заложники. Правила поведения при захвате самолёта террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ»

Безопасность в информационной среде

Что такое информационная среда.

Понятия «информационная среда», «информационная безопасность». Основные источники информации.

Безопасное использование информационных ресурсов.

Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей.

Безопасность в Интернете

Информационная безопасность.

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

Компьютерная игромания.

Признаки заболевания у подростков, слишком увлечённых компьютерными играми.

Деструктивное поведение в социальных сетях. Как не стать жертвой кибербуллинга.

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

Как не стать жертвой мошенничества в социальных сетях.

Как распознать действия кибермошенников. Как защитить свои денежные средства при использовании платёжных средств в Интернете.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях

Как погодные условия могут влиять на безопасность человека.

Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёды гололедица.

Безопасное поведение на водоёмах.

Правила поведения на замёрзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом.

Стихийные бедствия и связанные с ними опасности.

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

Безопасное поведение на природе

Безопасное поведение в туристских походах.

Основные меры безопасности в туристских походах. Если турист отстал от группы.

Виды туристских походов.

Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы.

Как ориентироваться на местности.

Ориентирование по Солнцу. Ориентирование по природным признакам.

Ориентирование по местным признакам. Способы определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам, карте.

Подготовка к проведению туристского похода.

Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида похода.

Приметы, по которым можно определить погоду. Как развести костёр при разной погоде.

Выбор места для костра и его розжиг. Виды костров.

Если в лесу вас застигла гроза.

Признаки приближающейся грозы. Правильное размещение в укрытии во время грозы.

Правила безопасного поведения в различных видах походов

Советы на всю жизнь.

Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересечённой местности. Устройство бивака.

Лыжные походы.

Особенности снаряжения. Организация движения.

Горные походы.

Организация движения при подъёме и спуске.

Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах.

Плавучие средства. Общий распорядок ходового дня. Правила действия во время аварии судна.

Безопасное поведение при автономном существовании

Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде.

Факторы, способствующие и препятствующие выживанию при автономном существовании.

Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.

Характерные особенности добровольного и вынужденного существования в природе.

Организация ночлега при автономном существовании.

Сооружение временного жилища. Добывание огня с помощью различных предметов.

Как добыть питьё и пищу в условиях автономии.

Растения, грибы, орехи, которые можно употреблять в пищу. Очистка и обеззараживание вод.

Как подать сигналы бедствия.

Различные средства аварийной сигнализации. **Опасные встречи в природных условиях** *Безопасность при встрече с дикими животными.*

Правила поведения при встрече с дикими животными (лосем, кабаном, волком, медведем и др.

Безопасность при встрече со змеей.

Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита.

Клещевой вирусный энцефалит, его переносчики, места и время передачи, последствия заболевания. Способы удаления клещей с тела.

Чрезвычайные ситуации природного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение.

Правила при подготовке к землетрясению. Что нужно делать во время землетрясения.

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Извержения вулканов. Оползни, обвалы.

Что нужно делать при поступившем сигнале о начале стихийного бедствия геологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.

Ураганы и бури. Смерчи. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.

Наводнения, их виды. Сели. Цунами. Снежные лавины. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения. Защита от землетрясений и ликвидация их последствий. Защита от вулканических опасностей, оползней и обвалов.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения.

Защита от ураганов, бурь, смерчей. Защита от наводнений. Мероприятия по защите от селей. Мероприятия по защите от цунами. Защита от снежных лавин.

Природные пожары

Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары.

Правила безопасности при возникновении лесных и торфяных пожаров.

Защита населения от лесных и торфяных пожаров.

Средства и способы, которые используются при тушении лесных пожаров.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА»

Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека

Химические производства и связанные с ними опасности.

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.

Ядерные объекты и их опасности.

Радиационноопасный объект. Радиационная авария. Правила безопасного поведения в условиях радиационной обстановки.

Гидротехнические сооружения и их опасности.

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

МОДУЛЬ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»

Первая помощь и правила её оказания

Основные правила оказания первой помощи.

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.

Первая помощь и взаимопомощь при ожоге.

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.

Первая помощь при отравлениях.

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

Первая помощь при травмах.

Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах.

Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.

Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций.

Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощь при электротравме.

Первая помощь при кровотечении.

Наружные и внутренние кровотечения. Виды кровотечения — капиллярное, венозное, артериальное, смешанное. Способы временной остановки наружного кровотечения. Оказание первой помощи при носовом кровотечении.

Первая помощь при ушибах и переломах.

Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение. Способы транспортировки пострадавшего.

Первая помощь в природных условиях

Народные средства первой помощи.

Средства для остановки кровотечения, от кашля, от воспаления.

Первая помощь при травматических повреждениях.

Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаза носа.

Иммобилизация при травме конечностей.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.

Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.

Оказание первой помощи

Значение первой помощи при неотложных состояниях. Средства, рекомендуемые для оказания первой помощи. Оказание первой помощи при травмах.

Переломы, вывихи, растяжения.

Оказание первой помощи при утоплении, остановке сердца и коме.
Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами.
Первая помощь при массовых поражениях людей.
Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.
Действия по удалению инородного тела.
Первая помощь при отсутствии сознания и остановке дыхания.

МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ»

Безопасность в криминогенных ситуациях

Как избежать встречи с преступником.

Безопасность на улице. Безопасность в городском транспорте. Как обеспечить свою безопасность в квартире. Осторожно: мошенничество. *Как избежать встречи с наркоторговцем.*

Понятие «наркотизм». Противодействие наркотизму.

Безопасность в учебном и производственном процессах Безопасность на уроках и переменах. Безопасность на практических занятиях.

Защита прав потребителей в Российской Федерации

Права потребителя на безопасность товара.

Основные положения Федерального закона «О защите прав потребителей».

Защита прав потребителей при использовании приобретённого товара.

Безопасность товара (работы, услуги). Информация о товарах (работах, услугах).

От чего зависит уровень защищённости потребителя от опасного товара.

Защита прав потребителей при продаже товаров потребителям.

Права потребителя при обнаружении в товаре недостатков. Замена товара ненадлежащего качества.

Защита прав потребителей при выполнении работ (оказании услуг).

Права потребителя при обнаружении недостатков выполненной работы (оказанной услуги).

МОДУЛЬ «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий

Разновидности чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии и катастрофы в современной промышленности и энергетике.

Аварии на радиационно опасных объектах и защита населения от их последствий.

Понятие «радиационная защита». Источники облучения. Правила поведения при аварии на радиационно опасном объекте. Меры радиационной защиты населения.

Аварии на химически опасных объектах и защита населения от их последствий.

Источники химической опасности для населения. Правила поведения в зоне химической аварии. Правила поведения при движении по заражённой территории. Средства индивидуальной защиты населения от АХОВ.

Аварии на взрывопожароопасных объектах и защита населения от их последствий.

Пожары и взрывы с тяжёлыми социальными и экономическими потерями. Четыре

класса опасностей производственных объектов. Средства защиты населения. Как вести себя при взрыве.

Аварии на гидротехнических сооружениях и защита населения от их последствий. Виды гидротехнических сооружений. Основные причины аварий на плотинах. Меры по защите населения.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Сигнал «Внимание всем!». Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН). Действия по сигналам гражданской обороны.

Виды и способы эвакуации населения.

Организация эвакуации населения по производственно-территориальному принципу. Виды эвакуации в зависимости от сроков проведения. Локальная, местная, региональная эвакуация. Особенности организации и осуществления эвакуационных мероприятий при авариях и катастрофах. Действия после получения информации об эвакуации.

Инженерные сооружения для защиты населения.

Инженерная защита населения и её функции. Защитные сооружения гражданской обороны. Противорадиационные укрытия(ПРУ). Простейшие укрытия.

Национальная безопасность Российской Федерации на современном этапе

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества, государства.

Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности, изложенные в документах государственного законодательства (Конституция Российской Федерации, Стратегия национальной безопасности Российской Федерации и др.).

Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Основные угрозы военной безопасности Российской Федерации.

Основные внешние военные опасности. Основные внутренние военные опасности. Основные военные угрозы.

МОДУЛЬ «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Антропогенное влияние на окружающую среду и безопасность

Источники загрязнения окружающей среды.

Загрязнение атмосферы. Загрязнение почв. Загрязнение вод. Типовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.

Правила безопасного поведения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Безопасное поведение в местах с загрязнённой атмосферой. Безопасное поведение в местах с загрязнённой водой. Безопасное поведение в местах с загрязнённой почвой.

МОДУЛЬ «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Гражданская оборона.

Система управления гражданской обороной. Мероприятия по гражданской обороне. Подготовка населения в области гражданской обороны. Задачи в области

гражданской обороны. Принципы организации и ведения гражданской обороны. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны. Силы гражданской обороны.

Деятельность МЧС России.

Структура и основные задачи МЧС России. Основные функции МЧС России. Основные функции РСЧС.

Структура единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Силы и средства РСЧС.

Примерная тематика практических занятий

Разработка маршрута туристского похода.

Ориентирование на местности (по карте, компасу, местным предметам, природным признакам).

Сооружение жилища для автономного существования. Оказание первой помощи при травмах.

Оказание первой помощи при кровотечениях и при ожоге.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Оказание первой помощи при электротравме.

Оказание помощи и самопомощи при инфекционных заболеваниях. Работа с типовыми приборами для контроля окружающей среды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовность и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

1) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

- 2) формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 3) формирование анти экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 4) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 5) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- 6) знание мер безопасности и правил поведения и умение их применять в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 7) умение оказать первую помощь пострадавшим;
- 8) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;
- 9) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 10) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	6	0	0	http://school-collection.edu.ru
2	Здоровье и как его сохранить	10	0	0	http://school-collection.edu.ru
3	Безопасность на транспорте	6	0	6	http://school-collection.edu.ru
4	Безопасность в быту	12	0	0	http://school-collection.edu.ru
5	Безопасность в социуме	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
6	Основы противодействия экстремизму и терроризму	6	0	0	http://school-collection.edu.ru
7	Безопасность в информационном пространстве	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
8	Безопасность в природной среде	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
9	Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	6	0	0	http://school-collection.edu.ru
10	Основы медицинских знаний»	8	0	2	http://school-collection.edu.ru
11	Итоговая контрольная работа	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	8	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и как его сохранить.	12	0	0	http://school-collection.edu.ru
2	Безопасность в природной среде.	48	0	4	http://school-collection.edu.ru
3	Основы медицинских знаний.	6	0	2	http://school-collection.edu.ru
4	Итоговая контрольная работа	1	1		
Общее количество часов по программе		67	1	6	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Безопасность в социуме	12		2	http://school-collection.edu.ru
2	Безопасность в быту	2			http://school-collection.edu.ru
3	Безопасность на транспорте	4			http://school-collection.edu.ru
4	Безопасность в общественных местах	4			http://school-collection.edu.ru
5	Основы противодействия экстремизму и терроризму	12			http://school-collection.edu.ru

6	Безопасность в природной среде	18			http://school-collection.edu.ru
7	Здоровье и как его сохранить	8		2	http://school-collection.edu.ru
8	Основы медицинских знаний	5		2	http://school-collection.edu.ru
	Итоговая контрольная работа.	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	6	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Опасности в жизни человека	2			01.09.2025г. 02.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.	2			08.09.2025г. 09.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
3	Разновидности чрезвычайных ситуаций.	2			15.09.2025г. 16.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
4	Что такое здоровье и здоровый образ жизни.	2			22.09.2025г. 23.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

5	Как сохранить здоровье.	2			29.09.2025г. 30.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
6	Личная гигиена.	2			06.10.2025г. 07.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
7	Предупреждение вредных привычек.	2			13.10.2025г. 14.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
8	Основные правила здорового образа жизни.	2			20.10.2025г. 21.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
9	Правила поведения для пешеходов.	2		2	10.11.2025г. 11.11.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
10	Правила поведения для пассажиров.	2		2	17.11.2025г. 18.11.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
11	Если вы водитель велосипеда.	2		2	24.11.2025г. 25.11.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
12	Среда обитания человека.	2			01.12.2025г. 02.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
13	Службы, которые всегда приходят на помощь.	2			08.12.2025г. 09.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
14	Основные правила безопасности на улице.	2			15.12.2025г. 16.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
15	Безопасность дома.	2			22.12.2025г. 23.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

16	Безопасность в подъезде и на игровой площадке.	2			29.12.2025г. 30.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
17	Как вести себя при пожаре.	2			12.01.2026г. 13.01.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
18	Как избежать контактов со злоумышленниками и криминальной средой.	2			19.01.2026г. 20.01.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
19	Советы на всю жизнь.	2			26.01.2026г. 27.01.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
20	Что такое экстремизм.	2			02.02.2026г. 03.02.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
21	Терроризм- крайняя форма экстремизма.	2			09.02.2026г. 10.02.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
22	Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта.	2			16.02.2026г. 17.02.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
23	Что такое информационная среда.	2			24.02.2026г. 02.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
24	Безопасное использование информационных ресурсов.	2			03.03.2026г. 10.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
25	Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Безопасное поведение на водоемах.	2			16.03.2026г. 17.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

26	Стихийные бедствия и их опасности.	2			23.03.2026г. 24.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
27	Химические производства и связанные с ними опасности...	2			06.04.2026г. 07.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
28	Ядерные объекты и их опасности.	2			13.04.2026г. 14.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
29	Гидротехнические сооружения и их опасности.	2			20.04.2026г. 21.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
30	Основные правила оказания первой помощи. Первая помощь и взаимопомощь при ожоге.	2		2	27.04.2026г. 28.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
31	Первая помощь при отравлениях.	2			04.05.2026г. 05.05.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
32	Первая помощь при травмах.	2			12.05.2026г. 18.05.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
33	Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.	2			19.05.2026г. 25.05.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
34	Итоговая контрольная работа	1	1		26.05.2026г.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	8		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Факторы, способствующие сбережению здоровья.	2			01.09.2025г. 03.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2	Факторы, разрушающие здоровье.	2			08.09.2025г. 10.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
3	Профилактика вредных привычек.	2			15.09.2025г. 17.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
4	Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.	2			22.09.2025г. 24.09.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
5	Правила личной гигиены при занятиях туризмом.	2			29.09.2025г. 01.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
6	Туризм как часть комплекса ГТО.	2			06.10.2025г. 08.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
7	Безопасное поведение в туристических походах.	2			13.10.2025г. 15.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
8	Виды туристических походов.	2			20.10.2025г. 22.10.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
9	Как ориентироваться на местности.	2		1	05.11.2025г. 10.11.2025г.	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/8332b07b
10	Как ориентироваться на местности.	2			05.11.2025г. 10.11.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
11	Как ориентироваться на местности.	2		1	05.11.2025г. 10.11.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
12	Подготовка к проведению туристического похода.	2			19.11.2025г. 24.11.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
13	Приметы, по которым можно определить погоду.	2			26.11.2025г. 01.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
14	Как развести костер при разной погоде.	2			03.12.2025г. 08.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
15	Если в лесу вас застигла гроза.	2			10.12.2025г. 15.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
16	Советы на всю жизнь.	2			17.12.2025г. 22.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
17	Лыжные походы.	2			24.12.2025г. 29.12.2025г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
18	Горные походы.	2			12.01.2026г. 14.01.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

19	Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах.	2			19.01.2026г. 21.01.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
20	Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде.	2			26.01.2026г. 28.01.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
21	Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.	2			02.02.2026г. 04.02.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
22	Организация ночлега при автономном существовании.	2			09.02.2026г. 11.02.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
23	Как добыть питье и пищу в условиях автономии.	2			25.02.2026г. 02.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
24	Как добыть питье и пищу в условиях автономии.	2			04.03.2026г. 11.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
25	Как подать сигналы бедствия.	2			16.03.2026г. 18.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
26	Как подать сигналы бедствия.	2		2	23.03.2026г. 25.03.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
27	Безопасность при встрече с дикими животными.	2			06.04.2026г. 08.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
28	Безопасность при встрече со змеями.	2			13.04.2026г. 15.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

29	Защита от комаров,мошки и других насекомых.	2			20.04.2026г. 22.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
30	Профилактика клещевого энцефалита.	2			27.04.2026г. 29.04.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
31	Народные средства первой помощи.	2			04.05.2026г. 06.05.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
32	Первая помощь при травматических повреждениях.	2		2	12.05.2026г. 13.05.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
33	Первая помощь при солнечном и тепловом ударах. Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего	2			18.05.2026г. 20.05.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
34	Итоговая контрольная работа	1			25.05.2026г.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		6		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Стресс и стрессовые ситуации.	2			05.09.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2	Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека.	2			12.09.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
3	Конфликт - особенность общения.	2			19.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
4	Безопасность в социальных сетях.	2			26.09.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
5	Пожарная безопасность в помещениях.	2		2	03.10.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
6	Электробезопасность в повседневной жизни.	2			10.10.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
7	Средства бытовой химии.	2			17.10.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
8	Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом.	2			24.10.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

9	Безопасность в метрополитене.	2			07.11.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
10	Как избежать встречи с преступником.	2			14.11.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
11	Как избежать встречи с наркоторговцем.	2			21.11.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
12	Как государство борется с терроризмом.	2			28.11.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
13	Особенности современного терроризма.	2			05.12.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
14	Виды современной террористической деятельности.	2			12.12.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
15	Телефонные террористы.	2			19.12.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
16	Как не стать пособником террористов.	2			26.12.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
17	Формирование антитеррористического поведения.	2			16.01.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
18	Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.	2			23.01.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
19	Чрезвычайные ситуации	2			30.01.2026г.	Библиотека ЦОК

	геологического происхождения (землетрясение).				2 часа	https://m.edsoo.ru/8332b07b
20	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (извержения вулканов оползни, обвалы).	2			06.02.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
21	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы и бури. смерчи).	2			13.02.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
22	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами).	2			20.02.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
23	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.	2			27.02.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
24	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения	2			06.03.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
25	Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары.	2			13.03.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
26	Защита населения от лесных и торфяных пожаров.	2			20.03.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
27	Эпидемии.	2			27.03.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
28	Эпизоотии.	2			10.04.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

29	Эпифитотии.	2			17.04.2026г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
30	Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения.	2			24.04.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
31	Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощь при электротравме.	2		2	08.05.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
32	Первая помощь при кровотечении. Первая помощь при ушибах и переломах.	2		2	15.05.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
33	Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение. Итоговая контрольная работа	2	1		22.05.2025г. 2 часа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	6		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс под ред. **С.Н.Егорова**. Авторы: Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В Маслов. под редакцией С.Н. Егорова.

Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс под ред. **С.Н.Егорова**. Авторы: Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В Маслов. под редакцией С.Н. Егорова.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс под ред. **С.Н.Егорова**. Авторы: Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В Маслов. под редакцией С.Н. Егорова;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией С.Н. Егорова;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);

2. Основы безопасности жизнедеятельности (<http://www.school-obz.org>);

3. Российская электронная школа (resh.edu.ru)

4. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн платформа uchi.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402907

Владелец Чемерисова Анжелика Михайловна

Действителен с 23.01.2025 по 23.01.2026