

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ефремкинской СШ №8
Приказ №1 от 29.08.2016



**Рабочая программа учебного предмета
«Основы безопасности
жизнедеятельности»
5-7классы**

I. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- сформированность индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правильного поведения на дорогах и на транспорте;
- сформированность понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, чувства патриотизма, ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- сформированность готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитость правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- сформированность экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение разрабатывать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- умение использовать информационно-коммуникационные технологии для решения задач обеспечения безопасности;
- осуществление выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - построение логических рассуждений, включающих установление причинно-следственных связей;
 - работа с учебной литературой, анализ текстов, выделение в них смысловых блоков и логических частей;
 - создание и заполнение схем, таблиц и рисунков.
- постановка проблемы и аргументация ее актуальности;
- проведение самостоятельного исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвижение гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- творческое решение моделируемых ситуаций и практических задач в области безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

5 класс

- анализ и характеристика причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствий;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение построить модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- умение пользоваться средствами индивидуальной защиты органов дыхания;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим.

6 класс

- умение предвидеть возможную опасность при вынужденном автономном существовании и при смене климатогеографических условий, в том числе на территории Республики Хакасия, выявлять причины и возможные последствия таких ситуаций;
- характеристика причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования в природных условиях, в том числе на территории Республики Хакасия;
- использование разных способов подачи сигналов бедствия;
- применение правил ориентирования на местности: определение сторон горизонта, движение по азимуту;
- подбор одежды и инвентаря для туристских прогулок и походов;
- характеристика основных положений здорового образа жизни;
- знание правил безопасного поведения туристов в зарубежных и внутренних поездках;
- пользование средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- правильное поведение в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- использование природных лекарственных средств, в том числе произрастающих на территории Республики Хакасия, и оказание первой помощи при вынужденном автономном существовании.

7 класс

- характеристика причин и последствий чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- классифицирование чрезвычайных ситуаций природного характера, в том числе тех, которые характерны для Республики Хакасия;
- предвидение опасностей природного характера, наиболее распространенных в Республике Хакасия, их возможных последствий; правильные действия в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасные действия по сигналу «Внимание всем!»;
- комплектование минимально необходимого набора вещей (документов, продуктов) на случай эвакуации;
- знание мероприятий по защите от природных стихий, в том числе характерных для Республики Хакасия;
- анализ состояния своего здоровья;
- выявление факторов, потенциально опасных для здоровья;
- использование алгоритма действий по оказанию первой помощи;
- оказание первой помощи при ушибах, растяжениях;
- знание правил и способов транспортировки пострадавших.

II. Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

5 класс

Основы безопасности личности, общества и государства (27 ч)

Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч)

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

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности. *Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций в Республике Хакасия.*

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

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими. *Характерные причины и виды пожаров в Республике Хакасия.*

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

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами, опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

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

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире. Правила поведения при нахождении в завале.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

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

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

Безопасность на дорогах и на транспорте (7 ч)

Организация дорожного движения. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. *Основные причины дорожно-транспортных происшествий с участием детей по Республике Хакасия. Профилактика дорожно-транспортных происшествий в Республике Хакасия.* Средства безопасности на дороге. Понятие «дорожные ловушки».

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

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

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

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

Опасные ситуации социального характера (4 ч)

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности, способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: малолюдные окраины города (населенного пункта), глухие зоны парков и скверов, места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности. Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Загрязнение среды обитания (3 ч)

Загрязнение воды и почвы. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Нарушение экологического равновесия в Республике Хакасия. *Экология. Токсичные компоненты выхлопных газов автомобилей. Бытовые и промышленные отходы. Вредное производство. Источники выбросов загрязняющих веществ в атмосферу на территории Республики Хакасия.*

Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 ч)

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (8 ч)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)

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

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

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Основы здорового образа жизни (5 ч)

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека. *Национальные игры народов Республики Хакасия.*

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

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

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

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

6 класс

Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч)

Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)

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 избежания экстремальных ситуаций в природных условиях. *Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута, в том числе изучение туристских маршрутов на территории Республики Хакасия.* 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 и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, таянием снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. *Местная флора и фауна Республики Хакасия.* 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. *Изучение экскурсионных туристских объектов Республики Хакасия: исторические, природные, архитектурные, др. памятные места.*

Безопасность на водоемах. *Водоемы Республики Хакасия.* Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании). Техника самоспасения в случае экстренной ситуации.

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 (2 ч)

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 (3 ч)

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 (12 ч)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 ч)

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, в том числе произрастающих на территории Республики Хакасия.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. *Ядовитые змеи, обитающие на территории Республики Хакасия.* 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 змеи и правила оказания первой помощи укушенному. Меры по их предупреждению.

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 приспособлений для переноски.

Основы здорового образа жизни (4 ч)

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.

Основы безопасности личности, общества и государства (31 ч)

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. *Основные группы опасных природных явлений (по месту возникновения), характерные для Республики Хакасия.*

Землетрясения (3 ч)

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. *Сейсмические пояса и сейсмически активные районы, в том числе в Республике Хакасия.* 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, шкале Меркалли. Шкала MSK – 64. 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 (2ч)

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 (6 ч)

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. *Места образования оползней и обвалов на территории Республики Хакасия.*

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. *Лавиноопасные районы Республики Хакасия и приграничных районов с Республикой Хакасия*

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 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, град (4 ч)

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. Град и его последствия.

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 (3 ч)

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика. *Классификация наводнений в зависимости от причин возникновения и их характеристика в Республике Хакасия.*

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. *Сооружения для защиты от наводнений в Республике Хакасия.*

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. *Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений в Республике Хакасия. Территории, подверженные затоплению в Республике Хакасия. Рекомендации по эвакуации для различных районов Республики Хакасия.* Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

Цунами (3 ч)

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 (4 ч)

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном и степном пожаре. Основные причины возникновения лесных и степных пожаров. Классификация лесных и степных 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. *Примеры масштабных пожаров на территории Республики Хакасия. Профилактика и защита населения от природных пожаров в Республике Хакасия.* Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного и степного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в природе.

Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 ч)

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.

Инфекционные заболевания, распространенные в Республике Хакасия.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)

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 (2 ч)

Наложение повязок и помощь при переломах (2 ч)

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 (2 ч)

Режим учебы и отдыха подростка (2 ч)

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.

III. Тематическое планирование изучения курса

5 класс

Тема	Краткое содержание темы	Кол-во часов
Раздел 1 (31 ч)		
Личная безопасность в повседневной жизни		
Опасные и чрезвычайные ситуации	Понятия: опасная ситуация, чрезвычайная, ситуация, экстремальная ситуация.	1
Главные правила ОБЖ	Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности.	1
Как научиться выявлять и предвидеть опасности	Применение правил в повседневной жизни.	1
Какие службы защищают людей(население).Какие сигналы оповещают нас об опасности	Службы МЧС России. Понятие – оповещение. Новые правила ОБЖ	1
Опасности в городе и сельской местности	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	1
Опасные ситуации в жилище	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины	1
Пожары в жилище	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия.	1
Оповещение при пожаре и эвакуация	Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. <i>Характерные причины и виды пожаров в Республике Хакасия</i>	1
Средства тушения пожаров	Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.	1
Опасные газы	Опасные газы. Утечка бытового газа. Первая помощь пострадавшему от отравления газом.	1
Затопление жилища	Причины затопления жилища. Правила поведения при затоплении. Меры предосторожности.	1
Разрушение зданий	Природные явления, вызывающие разрушения зданий.Понятие – техногенные аварии. Правила безопасного поведения при землетрясении в доме (квартире) и обрушении дома	1
Опасные вещества в быту	Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Понятие – пассивное курение. Опасность продуктов питания.	1

	Меры по предотвращению пищевых отравлений	
Опасные ситуации на дорогах	Дорога и ее элементы. Самые опасные участки дороги. Участники дорожного движения. ПДД для пешехода.	1
Безопасность в общественном и личном транспорте.	Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Пожар в общественном транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля	1
Особые правила поведения в метро	Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях	1
Правила поведения на железнодорожном транспорте	Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде. <i>Р/к: Ознакомление с возможностями железнодорожного транспорта в Республике Хакасия.</i>	1
Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте	Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна	1
Опасный лед	Правила передвижения по льду. Как помочь человеку попавшему в полынью. Гололедица.	1
Аварийные ситуации на воздушном транспорте	Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду	1
Криминальные ситуации. Как защитить свой дом.	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуациях в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта.	1
Криминальные ситуации на улицах и в других общественных местах.	Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке. Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как предотвратить опасные домогательства. Толпа.	2

Как защитить себя при угрозе террористического акта	Правила поведения при: обнаружении взрывного устройства, угрозе взрыва, взрыве рядом с вашим домом. Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей	2
Нарушение экологического равновесия.	Понятие – экология, окружающая среда.	1
За чистый воздух	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания	1
Вода – формула жизни	Загрязнение воды и почвы. Роль воды и почвы в жизни человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях.	1
Загрязнение почвы	Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве	1
Продукты под контролем	Экологически чистые продукты. Правила покупки продуктов питания. Вредные вещества в продуктах.	1
Безопасный компьютер	Воздействие излучений компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере	1

Раздел 11: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)

Что следует знать об оказании первой медицинской помощи.	Общие правила оказания первой медицинской помощи. Рана- первоначальная обработка. Остановка сильного кровотечения. Носовое кровотечение.	1
Помощь при термических ожогах	Понятие – термический ожог. Причины ожогов. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла	1
Правила здорового образа жизни.	Что такое здоровье, режим дня.	1

Раздел 1: Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях.		
Глава 1		
Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)		
Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее.	Понятия опасные и экстремальные ситуации, автономное пребывание . Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Смена климатогеографических условий. Резкое изменение природных условий. Заболевания или повреждения организма, требующие оказания экстренной помощи. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования (потеря ориентировки на местности, потеря группы, авария транспортных средств)	1
Как подготовиться к путешествию чтобы избежать опасных ситуаций	Понятие о факторах выживания в природных условиях (личностные, природные, материальные, постприродные) и их характеристика. Стрессоры выживания в природных условиях и их влияние на организм человека. Элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Что такое НАЗ .	1
Причины мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией	Понятия – переутомление, уныние, холод, боль, жара, жажда, голод, одиночество.	1
Глава 2: Пребывание человека в различных климатических условиях		
Влияние климата на человека.	Понятие: климат, акклиматизация. Акклиматизация в условиях жаркого климата. Акклиматизация в северных районах. Акклиматизация в горной местности. Общие правила успешной акклиматизации.	2
Глава 3: Способы выживания человека в условиях автономного существования в природной среде.		
Если ты отстал от группы.	Подготовка к походу (путешествию) — важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности. Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение местности. <i>Разработка маршрута похода, в том числе изучение туристических маршрутов на территории Республики Хакасия.</i>	1
Если ты заблудился в лесу	Правила поведения при возникновении экстремальной ситуации	1
Авария транспортного средства в безлюдной местности	Варианты выбора решения. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе. Правила оборудования аварийного лагеря и	1

	действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия	
Способы подачи сигналов бедствия	Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств (одинарного и двойного сигнальных зеркал)	1
Ориентирование по компасу	Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени от шеста, с помощью часов. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу. Движение по азимуту. Коррекция курса движения замыкающим. Правила передвижения по выбранным ориентирам	1
Ориентирование по Солнцу, Луне и звездам.	Определение направления на север: по собственной тени, по тени от шеста, с помощью часов. Способы определения сторон света на местности.	1
Ориентирование по местным признакам	Правила передвижения по выбранным ориентирам	1
Как находить дорогу к жилью	Наблюдательность и внимание к мелочам.	1
Устройство временных укрытий	Выбор места Постройка временных укрытий Виды зимних укрытий Временные укрытия в пустыне	2
Добывание огня, разжигание костра.	Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоемах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов. Действия человека, провалившегося под лед. <i>Водная карта Республики Хакасия</i>	1
Сигналы бедствия	Место для костра. Добывание огня. Разжигание костра. Типы костров, очаги. Сохранение огня	1
Обеспечение бытовых потребностей.	Изготовление ножа, ложки, котелка, самодельной веревки.	1
Обеспечение водой.	Как компенсировать потерю воды организмом. Поиск и добывание воды.	1
Организация питания	Общие принципы организации питания Растительная пища Нетрадиционные виды пищи Добывание пищи охотой и рыбной ловлей	1
Личная гигиена, уход за одеждой и обувью	Правила гигиены при длительных остановках. Правила содержания в чистоте одежды и обуви. Сушка одежды и обуви.	1
Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению	Как вести себя при встрече с опасными животными. Опасности при переправах через реки, передвижение по болотам. Опасности при движении в горах. Как уберечься от поражения молнией.	2

Раздел 2: Основы медицинских знаний. Глава 4: Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях		
Общие принципы оказания самопомощи	Правила оказания самопомощи. Строгое соблюдение очередности действий.	1
Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему	Правила оказания первой помощи пострадавшему в завале. Строгое соблюдение очередности действий.	1
Аптечка, природные лекарственные средства	Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами оказания помощи. <i>Использование лекарственных растений, в том числе, произрастающих на территории Республики Хакасия, для оказания первой помощи в условиях вынужденного автономного существования</i>	1
Потертости и мозоли. Ссадины и порезы	Понятия: порез, ссадина, гигиена ног. Правила безопасной работы с ножом, топором.	1
Закрытые травмы	Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первой помощи при закрытых травмах: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц. Понятие о переломах. Понятие о сдавлении. Оказание первой помощи при переломе и сдавлении	1
Опасные животные	Укусы насекомых и паукообразных Укусы змей Укусы бешенных животных и грызунов	1
Беда на воде	Основные причины бедствий на водоемах. Первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Признаки утопления. Последовательность оказания первой помощи в таких случаях	1
Отравления	Понятие и признаки отравления. Пищевое и отравление угарным газом.	1
Первая помощь утопающему	Основные приемы оживления – реанимации	1
Тепловые и солнечные удары, обморожения	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, охлаждении и обморожении. Профилактика теплового и солнечного удара, обморожения и общего охлаждения организма. Общие сведения об обморожении и общем охлаждении	1
Заболевания глаз, удаление инородных тел из глаза, уха, носа	Защита глаз. Как удалить насекомое из уха и мелкие предметы из носа.	1
Переноска пострадавшего	Приемы и правила переноски пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке	1

Основы безопасности личности, общества и государства (34 ч)

Раздел 1: ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА		
Глава 1: Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий		
Опасные ситуации и единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	Понятия: опасная с чрезвычайная ситуация природного происхождения. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Общие сведения об опасных природных явлениях и чрезвычайных ситуациях природного характера. <i>Основные группы опасных природных явлений (по месту возникновения), характерные для Республики Хакасия</i>	
Наводнения и причины их возникновения	Понятие о наводнении и его характеристика. Происхождение наводнений и причины возникновения. Классификация наводнений в зависимости от масштаба, повторяемости и наносимого ущерба.	
Поражающие факторы наводнений и их последствия	Последствия затопления для населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий и природных комплексов. Вторичные последствия наводнений. Меры по снижению потерь от наводнений. <i>Защитные сооружения от наводнений в Республике Хакасия</i>	
Мероприятия по защите от наводнений. Действия населения при угрозе и во время наводнений.	Как подготовиться к наводнению. Как действовать во время наводнения. Как действовать после наводнения	
Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения.	Понятие об ураганах, бурях, смерчах и причины их возникновения. Понятие о циклонах и зоны их зарождения. Шкала Бофорта и показатели, определяющие разрушающее действие воздушных масс	
Поражающие факторы опасных метеорологических явлений и их последствия.	Последствия ураганов и их особенности. Последствия пыльных и снежных бурь и их особенности. Последствия смерчей и их особенности. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей	
Мероприятия по защите от опасных метеорологических явлений. Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.	Мероприятия по защите населения от последствий ураганов и бурь. Прогноз. Мониторинг. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь. Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового оповещения о приближении урагана или бури	
Землетрясения и причины их возникновения.	Понятие о землетрясениях, их происхождение и характеристика. Понятие о сейсмических поясах и сейсмически активных районах. Причины возникновения землетрясений. Классификация землетрясений по происхождению	

Поражающие факторы землетрясений и их последствия.	Оценка землетрясений. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясения. Примерное соотношение между магнитудой землетрясения по шкале Рихтера и интенсивностью землетрясения по шкале Меркалли. Последствия землетрясений. Меры по снижению ущерба от землетрясений	
Мероприятия по защите от землетрясений. Действия населения при угрозе и во время землетрясения.	Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Признаки приближающегося землетрясения. Наиболее безопасные места для укрытия в здании при землетрясении. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясения. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося после землетрясения в завале	
Цунами и причины их возникновения.	Понятие о цунами и их характеристика. Происхождение цунами и причины их возникновения. Классификация цунами в зависимости от причин возникновения и интенсивности. Меры по снижению потерь от цунами. Признаки приближающегося цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении цунами. Правила безопасного поведения при внезапном приходе цунами: при эвакуации из здания; в здании. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося в волне цунами. Правила безопасного поведения после прохождения волны цунами	
Поражающие факторы цунами и их последствия.	Зависимость разрушительной силы цунами от скорости волны и направления ее движения. Основные поражающие факторы цунами. Вторичные последствия разрушительного воздействия цунами.	
Мероприятия по защите от цунами. Действия населения при угрозе и во время цунами.	Меры по снижению потерь от цунами. Признаки приближающегося цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении цунами. Правила безопасного поведения при внезапном приходе цунами: при эвакуации из здания; в здании. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося в волне цунами. Правила безопасного поведения после прохождения волны цунами	
Обвалы, оползни, сели и причины их возникновения.	Понятие об оползнях и их происхождение. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Понятие о селях и их происхождение. Причины образования селей. Классификация селей Понятие об обвалах, их происхождение. Причины образования обвалов.	
Поражающие факторы опасных геологических явлений и их последствия.	Основные поражающие факторы и последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Меры по снижению потерь от оползней, селей, обвалов и лавин. Рекомендации населению, проживающему в оползне-, селе-, обвало- и лавиноопасных зонах	
Мероприятия по защите от опасных геологических явлений.	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, снежной лавины. Правила	

Действия населения при угрозе возникновения обвалов, оползней и селей и во время их проявлений.	безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, снежной лавины, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия	
Лесные и торфяные пожары и причины их возникновения.	Понятие о лесных, степных и торфяных пожарах. Основные причины возгорания лесов. Классы лесных пожаров. Классификация лесных, степных и торфяных пожаров в зависимости от характера распространения и их характеристика	
Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров и их последствия.	Основные и вторичные поражающие факторы лесных, степных и торфяных пожаров. <i>Примеры масштабных природных пожаров на территории Республики Хакасии</i>	
Мероприятия по защите от природных пожаров. Действия населения при угрозе и во время возникновения пожаров.	Основные способы тушения лесных, степных пожаров. Предупреждение лесных, степных пожаров. Понятие о пожароопасном сезоне. Меры по предупреждению пожаров в пожароопасный сезон. Как подготовиться к наводнению. Как действовать во время наводнения. Как действовать после наводнения	

Общие рекомендации учащимся по поведению при опасных явлениях природы.	Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Спасение попавшего в полынью, снежную бурю, лавину. Как избежать падения.	
--	---	--

Глава 2: Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека

Основы безопасного поведения в толпе. Паника.	Возникновение страха и паники при стихийном бедствии, их признаки и влияние на психику человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера	
Терроризм и безопасность человека.	Понятие терроризм, диверсия, похищение, покушение, убийство, захват транспортных средств, захват зданий, уголовные преступления. Правила поведения в случае террористического акта.	

Глава 3: Дорожное движение и безопасность человека.		
Дорога и её элементы.	Понятия о дороге, проезжей части, обочине, разделительной полосе, одностороннем и двухстороннем движениях, тротуаре и перекрестке	
Участники дорожного движения. Дорожно-транспортное происшествие.	Транспортные средства, дорожно-транспортное происшествие, пешеход и его обязанности, пешеходный переход, регулировщик, пассажир и обязанности.	
Движение во дворах и жилых зонах.	Понятия: дворовая территория, жилая зона.	
РАЗДЕЛ 2: Основы здорового образа жизни. Оказание первой помощи.		
Глава 4: Оказание первой помощи		
Первоначальная обработка раны. Правила наложения повязок.	Понятие – рана. Классификация повязок. Средства перевязки (марлевые, эластичные и трубчатые бинты) и их характеристика. Общие правила наложения повязок. Техника наложения повязок на руку и на ногу особенности психологических процессов и свойств мышления человека при оценке ситуации, угрожающей здоровью и жизни. Способы повышения психологической готовности человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях	
Первая помощь при переломах.	Характеристика открытых и закрытых переломов, их особенности. Общие правила оказания первой помощи при переломе костей и способы наложения шин.	
Тепловые и солнечные удары, обморожение.	Понятия: тепловой удар, солнечный удар, обморожение. Меры предосторожности.	
Глава 5: Основы здорового образа жизни.		
Человек и его здоровье.	Правильное питание, энергозатраты, режим.	
Факторы, разрушающие здоровье.	Понятия – вредная привычка.	

Список рекомендуемых источников

Учебно-методические комплекты по основам безопасности деятельности

5 класс

1. *М.П.Фролов(и др.);под ред.Ю.Л.Воробьева* Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник (в печатной и электронной форме). Астрель,2013.

6 класс

1. *М.П.Фролов(и др.);под ред.Ю.Л.Воробьева* Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник (в печатной и электронной форме). Астрель,2013.

7 класс

1. *М.П.Фролов(и др.);под ред.Ю.Л.Воробьева* Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник (в печатной и электронной форме). Астрель,2013.

Справочные пособия

1. *Акимов В. А., Дурнее Р. А., Миронов С. К.* Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.
2. *Латчук В. Н., Миронов С. К.* Безопасность при пожарах: карманный справочник. — М.: Дрофа.
3. *Латчук В. Н., Миронов С. К.* Основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность при террористических актах. 5-11 классы: справочник школьника. — М.: Дрофа.