

Приложение № 2 к основной образовательной программе  
основного общего образования (ООП НОО),  
рекомендованной к утверждению педагогическим советом  
от 31.08.2022 г. №1, утверждённой от 31.08.2022 г. приказ № 144

Приложение № 3 к основной образовательной программе  
основного общего образования (ООП НОО),  
рекомендованной к утверждению педагогическим советом  
от 31.08.2022 г. №1, утверждённой от 31.08.2022 г. приказ № 145

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**кружок по основам безопасности жизнедеятельности**

**«Школа безопасности»**

для 5-7 классов

возраст обучающихся - 11-13 лет

срок реализации – 3 года

Санкт-Петербург  
2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа безопасности» для учащихся 5-7 классов составлена на основе рабочих программ для общеобразовательных организаций по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 и 10-11 классов, авторы Смирнов А.Т. и Хренников Б.О., предметная линия учебников под ред. А.Т. Смирнова, издательство «Просвещение», 2014-2018 г.. Программа соответствует федеральному компоненту Государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования, с учётом регионального компонента и комплексного подхода к формированию у обучающихся современного уровня культуры безопасности и подготовки их к военной службе при модульной структуре содержания курса ОБЖ. В программу включён раздел «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основу содержания данного раздела составляют рекомендации по формированию у обучающихся антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе террористического акта. Кроме того, при разработке программы учтены основные положения Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года и Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года.

Внеурочная деятельность по ОБЖ конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на системно-деятельностном подходе к формированию у подростков современного уровня правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

### Цели основного общего образования:

1. Формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, опыта познания и самопознания.

### Цели призваны способствовать:

- повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечению профилактики антисоциального поведения обучающихся.

### Достижение этих целей обеспечивается решением таких **учебных задач**, как:

- формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### Личностными результатами обучения ОБЖ в школе являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Место курса в учебном плане**

«Школа безопасности» изучается с 5 по 7 класс из расчёта 1 ч в неделю. Всего 35 учебных недель. Объём для учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» определён на базовом уровне.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Требования к предметным результатам** изучения базового уровня ОБЖ в основной школе (5-9 классы):

- 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;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 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;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

#### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

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

**Системы обеспечения безопасности города (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.

**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.

**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.

**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 опасна толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

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

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

**Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.** Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

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

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

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

## ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

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

**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: безлюдные 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

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

**Загрязнение воды.** Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

**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.

**Загрязнение почвы.** Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

## СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

**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 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

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

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

**Первая помощь при 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

**Движение и здоровье.** Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

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

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

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

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

6 класс

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

### ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

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

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

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

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

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

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

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

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

**Способы ориентирования и определение направления движения.** Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега,

густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

**Техника движения в природных условиях.** Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу 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, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

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

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

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

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

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ(ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

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

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

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Коллективные и индивидуальные средства защиты.** Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

**Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.** Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

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

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**Средства оказания первой помощи.** Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

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

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

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

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

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

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

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

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

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

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

## 7 класс

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

**Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.** Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

### ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

#### ИЗ ИСТОРИИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

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

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

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

### ВУЛКАНЫ

#### ИЗ ИСТОРИИ ИЗВЕРЖЕНИЙ ВУЛКАНОВ

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

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

#### ОПОЛЗНИ, СЕЛИ, ОБВАЛЫ И СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ

Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России.

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

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

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

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

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

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

#### УРАГАНЫ, БУРИ, СМЕРЧИ ИЗ ИСТОРИИ УРАГАНОВ, БУРЬ, СМЕРЧЕЙ

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

**Классификация ураганов, бурь и смерчей.** Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

**Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

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

#### НАВОДНЕНИЯ ИЗ ИСТОРИИ НАВОДНЕНИЙ

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

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

**Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила эвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

#### ЦУНАМИ ИЗ ИСТОРИИ ЦУНАМИ

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

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

**Правила безопасного поведения при цунами.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

## ПРИРОДНЫЕ ПОЖАРЫ ИЗ ИСТОРИИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ

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

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

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

## МАССОВЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ ИЗ ИСТОРИИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

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

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

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

**Характер и темперамент.** Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

**Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.** Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

## ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗОК И ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

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

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

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕЖИМ УЧЕБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА

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

**Профилактика переутомления и содержание режима дня.** Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание.

Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков.  
Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Раздел, тема урока	Содержательные единицы	Количество часов
<b>Основы безопасности личности, общества, государства (27 часов)</b> <b>Личная безопасность в повседневной жизни (11 часов)</b>			
1	Особенности города как среды обитания человека.	Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах	1
2	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»	1
3	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).	Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту	1
4	Пожар.	Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности. Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения	1
5	Затопление квартиры.	Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении.	1
6	Электричество.	Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами.	1
7	Опасные вещества и продукты питания.	Изучают и осваивают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений.	1
8	Взрыв и обрушение дома.	Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения.	1
9-11	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Опасность толпы. Собака бывает кусачей.	Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях	3
<b>Безопасность на дорогах и на транспорте (7 часов)</b>			
12-13	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	Изучают основные положения Правил дорожного движения.	2
14	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.	1
15	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в	1

		автобуса, троллейбуса, автомобиле и метро.	
16	Железнодорожный транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения при авариях на железнодорожном транспорте.	1
17	Авиационный транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на авиационном транспорте.	1
18	Морской и речной транспорт.	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте.	1
<b>Опасные ситуации социального характера (4 часа)</b>			
19	Психологические основы самозащиты.	Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека.	1
20	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде.	1
21	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Как избежать опасных домогательств.	Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств.	1
22	Правила поведения при захвате в заложники.	Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов.	1
<b>Загрязнение среды обитания (3 часа)</b>			
23-25	Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы.	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.	3
<b>Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 часа)</b>			
26-27	Фильтрующие противогазы.	Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Получают практические навыки пользования противогазом.	2
<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (8 часов) Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 часа)</b>			
28	Виды ранений, их причины и первая помощь.	Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи.	1
29	Общая характеристика кровотечений.	Получают знания о видах кровотечений и их особенностях.	1
30	Первая помощь при кровотечении.	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы.	1
<b>Основы здорового образа жизни (5 часов)</b>			
31	Движение и здоровье.	Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья.	1
32	Нарушения осанки и причины их возникновения.	Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки.	1
33	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером.	1
34	Развитие и изменение организма в	Получают представление о закономерностях развития организма в	1

	вашем возрасте.	подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом.	
35	Физическое и нравственное взросление человека.	Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья.	1

### 6 класс

№	Раздел, тема	Содержательные единицы	Количество часов
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (21 час)</b> <b>Экстремальные ситуации в природных условиях (16 часов)</b>			
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	Представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах.	1
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	Представление о факторах и стрессорах выживания.	1
3	Психологические основы выживания в природных условиях	Представление о психических познавательных процессах.	1
4	Страх — главный психологический враг	Представление о страхе и паническом поведении..	1
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	Навыки, связанные с подготовкой к походу	1
6	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	Одежда и обувь для похода и уход за ними в походных условиях.	1
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	Правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.	1
8	Действия при потере ориентировки	Действия при потере ориентировки и отставании от группы.	1
9	Способы ориентирования и определение направления движения	Определение сторон света различными способами и движение по азимуту.	1
10	Техника движения в природных условиях	Техника передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоление болот.	1
11	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня	Виды временных жилищ и способы их возведения.	1
12	Обеспечение питанием и водой	Представление и навыки добывания воды и пищи в условиях автономного существования	1
13	Поиск и приготовление пищи	Знания и навыки приготовления пищи в полевых условиях.	1
14	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	Правила организации, проведения и безопасность лыжных, водных и велосипедных походов.	1
15	Безопасность на водоемах	Правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой.	1
16	Сигналы бедствия	Правила передачи сигналов бедствия.	1
<b>Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме (2 ч)</b>			
17	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	Представление о факторах, влияющих на безопасность туризма.	1
18	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	Влияние смены различных климатогеографических условий на состояние человека и основные правила адаптации к этим условиям.	1
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)</b>			
19	Коллективные и индивидуальные средства защиты	Представление о видах защитных сооружений, их устройстве и порядке заполнения.	1
20	Захват террористами воздушных и	Правила безопасного поведения людей,	1

	морских судов, других транспортных средств	захваченных в качестве заложников в различных транспортных средствах.	
21	Взрывы в местах массового скопления людей	Взрывное устройство, правила поведения при обнаружении этих устройств, непосредственная угроза взрыва	1
<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (14ч) Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (9 ч)</b>			
22	Средства оказания первой помощи	Походная аптечка. Лекарственные растения.	1
23	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	Первая помощь при укусах насекомых и змей.	1
24	Первая помощь при ожогах	Термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека.	1
25	Тепловой и солнечный удар	Представление о тепловом и солнечном ударе.	1
26	Обморожения и общее охлаждение организма	Причины и признаки обморожения и общего охлаждения организма.	1
27	Беда на воде	Первая помощь при утоплении.	1
28	Закрытые травмы	Виды и признаки закрытых травм.	1
29	Способы переноски пострадавших	Различные способы переноски пострадавших с использованием подручных средств.	1
30	Контроль знаний .Практическое занятие.	Проверка знаний по теме «Оказание первой медицинской помощи»	1
<b>Основы здорового образа жизни (5 ч)</b>			
31	Правильное питание — основа здорового образа жизни	Представление об основах правильного питания.	1
32	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для организма человека.	1
33	Гигиена и культура питания	Гигиенические требования к питанию и режим питания.	1
34	Особенности подросткового возраста	Особенности развития и поведения.. Общение с окружающими людьми.	1
35	Контроль знаний .Практическое занятие.	Контроль знаний по предмету.	1

### 7 класс

№	Раздел, тема урока	Содержательные единицы	Количество часов
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (31 час)</b>			
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	Представление об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификации.	1
<b>Землетрясения (3 часа)</b>			
2	Происхождение и классификация землетрясений	Знания о происхождении, причинах и классификации землетрясений.	1
3	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь	Представление о магнитуде и интенсивности землетрясений, их последствиях и мерах по снижению ущерба.	1
4	Правила безопасного поведения при землетрясениях	Признаки приближающегося землетрясения и правильные действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время землетрясения и после него.	1
<b>Вулканы (2 часа)</b>			
5	Общее понятие о вулканах	Представление о вулканах и причинах их извержения.	1
6	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	Последствия вулканических извержений.	1
<b>Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 часов)</b>			

7	Оползни	Представление о происхождении, причинах и классификации оползней.	1
8	Сели (селевые потоки)	Представление о происхождении, причинах и классификации селей.	1
9	Обвалы	Представление о происхождении, причинах и классификации обвалов.	1
10	Снежные лавины	Представление о происхождении, причинах и классификации лавин.	1
11	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин	Поражающие факторы и последствия от оползней, селей, обвалов и снежных лавин.	1
12	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин	Правила безопасного поведения при угрозе, во время и после схода селя, оползня, обвала и снежной лавины.	1
<b>Ураганы, бури, смерчи (4 часа)</b>			
13	Происхождение ураганов, бурь и смерчей	Представление об ураганах, бурях, смерчах, циклонах и причинах их возникновения.	1
14	Классификация ураганов, бурь и смерчей	Представление о классификации ураганов, бурь и смерчей.	1
15	Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них	Последствиях ураганов, бурь и смерчей и меры по снижению ущерба от них.	1
16	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей	Правила безопасного поведения при приближении, во время и после урагана, бури и смерча.	1
<b>Наводнения (3 часа)</b>			
17	Виды наводнений	Происхождение, причины и классификация наводнений.	1
18	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	Последствиях наводнений и меры по снижению ущерба от них.	1
19	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении, при внезапном наводнении и после наводнения.	1
<b>Цунами (3 часа)</b>			
20	Причины и классификация цунами	Происхождение, причины и классификация цунами.	1
21	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	Поражающие факторы цунами и меры по снижению ущерба от них.	1
22	Правила безопасного поведения при цунами	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, при внезапном приходе цунами и после прохождения волны.	1
<b>Природные пожары (4 часа)</b>			
23	Причины природных пожаров и их классификация	Классификация природных пожаров. Причины возгорания лесов и торфяников.	1
24	Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	Поражающие факторы, способы тушения и меры по предупреждению природных пожаров.	1
25	Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении	Правила безопасного поведения во время природных пожаров и фактические действия при тушении небольшого лесного пожара.	1
<b>Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 часа)</b>			
26	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии	Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.	1
27	Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	Инфекционных заболеваний людей, животных, защита сельскохозяйственных растений.	1
<b>Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 часа)</b>			
28	Человек и стихия	Значение психологической подготовленности человека для выживания в чрезвычайной ситуации.	1

29	Характер и темперамент	Типы темперамента. Характер человека..	1
30	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику человека..	1
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 часа)</b> <b>Наложение повязок и помощь при переломах</b>			
31	Правила наложения повязок	Средства перевязки и правила наложения повязок.	1
32	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	Закрытые и открытые переломы	1
<b>Основы здорового образа жизни</b> <b>Режим учебы и отдыха подростка (3 часа)</b>			
33	Режим — необходимое условие здорового образа жизни	Труд и отдых в режиме дня.	
34	Профилактика переутомления и содержание режима дня	Режим дня.	1
35	Контроль знаний. Практическое занятие.	Контроль знаний по предмету	1