

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саранинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от «29» августа 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.С. Наумова
от « 30 » августа 2022 года

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от «25» августа 2023 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.С. Наумова
от «25» августа 2023 года

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от «27» августа 2024 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.С. Наумова
от «27» августа 2024 года

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей _____
от « ____ » _____ 202 ____ года № ____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

от « ____ » _____ 202 ____ года № ____

Рабочая программа учебного курса
«Школа безопасности»
для основного общего образования (5-7 классы)
Срок освоения: 3 года

Составитель:
Журавлева С.П., учитель ОБЗР

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Школа безопасности» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, положения о рабочих программах обновленных ФГОС МАОУ «Саранинская СОШ».

Общая характеристика учебного курса «Школа безопасности»

Опасные и чрезвычайные ситуации становятся все более частым явлением в нашей повседневной жизни и требуют получения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира.

Учебный курс «Школа безопасности» является одной из составляющих предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности».

Программа определяет базовое содержание по учебному курсу «Школа безопасности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывает возможность освоения приемов умственной и практической деятельности обучающихся, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

«Школа безопасности» как учебный курс обеспечивает:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- 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, терроризма и наркотизма;
- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.
- освоение и понимание учебного курса «Школа безопасности» направлено на:
 - воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
 - развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование у обучающихся 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, убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

Программа учебного курса «Школа безопасности» учитывает возможность получения знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Место учебного курса «Школа безопасности» в учебном плане

На изучение предмета в 5, 6, 7 классе отводится 1 ч в неделю при 34 учебных неделях ежегодно, итого 102 часа.

Цели изучения учебного курса «Школа безопасности»

Целью изучения учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Деятельность учителя-предметника с учетом рабочей программы воспитания: устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе; находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимся; привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активации познавательной деятельности обучающихся; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке информации – обсуждать, высказывать мнение; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; создавать в учебных группах разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процессе обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; организовывать экскурсии, походы и экспедиции; защищать достоинства и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

1-й год изучения (5 класс)

Введение.

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Правильное рациональное питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья. Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Закаливание как условие сохранения здоровья. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом.

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат). Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Школьная жизнь. Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

На игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием,

при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

Правила поведения в дни летних каникул.

2-й год изучения (6 класс)

На природе.

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности. Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея). Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Туристский поход: радость без неприятностей.

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе. 15 Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

Когда человек сам себе враг.

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте. Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз).

Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

3-й год изучения (7 класс)

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Здоровый образ жизни. Что это?

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние

обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.

Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией

Досуг в городе, каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны.

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Ядовитые растения нашей местности, их влияния на здоровье человека. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Поведение в лесу при встречах с опасными животными. Гроза в лесу.

Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Действия в неожиданных ситуациях. Выполнение правил поведения при купании. Умения отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Помощь утопающему. Приёмы проведения искусственного дыхания.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

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, потребности 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.

Предметные результаты:

- 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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества академических часов, отводимых на освоение
каждой темы учебного курса и возможность использования по этой теме
электронных (цифровых) образовательных ресурсов

5 класс
(1 час * 34 недели = 34 часа)

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	ЭОР/ ЦОР
1	Почему нужно изучать предмет «ОБЖ». Правила техники безопасности на уроке ОБЖ.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя. За что «отвечают» системы органов.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Укрепляем нервную систему.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Тренируем сердце.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Развиваем дыхательную систему.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Питаемся правильно.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Режим питания.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Здоровье органов чувств.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9	Как сохранить зрение.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Показатели психического здоровья и нездоровья.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	Гимнастика для глаз.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	Что определяет социальное здоровье человека.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Что влияет на здоровье.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Чистота залог здоровья.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	Движение-это жизнь.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16	Поговорим о закаливании.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17	Компьютер и здоровье.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18	Правила безопасного пользования компьютером.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20	Наводим в доме чистоту.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21	Дела домашние: техника безопасности.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22	Виды современного транспорта.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

23	Безопасная дорога в школу.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24	Пешеходы и пассажиры-участники дорожного движения.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25	Дорожное движение в населенном пункте.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
26	Дорожные правила для пешеходов.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27	Если вы – пассажир.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28	Правила поведения в школе. Поведение, которое приводит к беде.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29	Заболевший в школе.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30	Если в школе пожар. Правила поведения при пожаре.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	Годовая контрольная работа.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	Первая помощь при отравлении угарным газом.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Правила поведения на игровой площадке.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34	Правила езды на велосипеде для подростков. Правила поведения в дни летних каникул.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого		34	

6 класс
(1 час * 34 недели = 34 часа)

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	ЭОР/ ЦОР
1	Введение. Правила ТБ на уроке ОБЖ.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Первая помощь при травмах.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Собака не всегда друг.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Какие конфликты возникают в социуме.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Шантаж и угрозы – социальные опасности.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Чрезвычайные ситуации социального характера.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Что такое ориентир.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Ориентирование по компасу.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9	Ориентирование без компаса.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Измерение расстояний на местности.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	Если вы заблудились в лесу.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

12	Как подать сигналы о помощи.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Общие правила поведения во время прогулки на природе.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	Помощь при укусах.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16	Как уберечься от клещей.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17	Вода таит опасности. Выбор места для купания.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18	Чтобы забава не обернулась бедой.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19	Первая помощь при судороге и солнечном ударе.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20	Алгоритм проведения непрямого массажа сердца и ИВЛ.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21	Весна! Ледоход! Переправа...	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22	Как правильно организовать туристский поход.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23	Подбираем снаряжение.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24	Рюкзак и спальный мешок.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25	Об одежде и обуви для туризма.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
26	Походная аптечка.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27	Режим дня в многодневном туристском походе.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28	Походная еда.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29	Съедобные и несъедобные грибы. Первая доврачебная помощь при отравлении.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30	Первая помощь при ожоге.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	Алкоголь наносит удар по организму.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	Стоит ли калечить свою жизнь?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Годовая контрольная работа.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34	Курение убивает. Правила поведения в дни летних каникул.		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого	34	

7 класс
(1 час * 34 недели = 34 часа)

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	ЭОР/ ЦОР
1	Основы безопасности жизнедеятельности. Правила ТБ на уроках в школе.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Окружающая среда и безопасность.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Зависит ли здоровье от образа жизни.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Физическое здоровье человека. Физкультура и здоровье.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	О закаливании и гигиене.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Правила личной гигиены. Уход за волосами.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Правила рационального питания. О жирах, белках и углеводах.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Режим питания.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
9	Проблемы экологии питания.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Поговорим о диете.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	Психическое здоровье человека.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Общение с компьютером.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Социальное здоровье человека. Общение. Учение. Интересы.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	Круг ваших интересов.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17	Пожар. Причины и последствия. Как вести себя при пожаре.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18	Средства пожаротушения.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
19	ЧС в быту. Если произошло отравление.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20	Что делать, если квартиру заливают?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
21	Опасное электричество. Правила пользования электроприборами.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22	Разумная предосторожность. Как выбрать место для отдыха?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23	Как вести себя на улице.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24	Если нападение произошло.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

25	Опасные игры.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
26	Первая доврачебная помощь при ушибах и переломах.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27	Лес-это серьезно. Грибы. Растения.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28	Неожиданные встречи в лесу.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
29	Если гроза застала вас в лесу.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30	Водоем зимой и летом. Опасные ситуации на воде.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	Правила катания на лодке. Экстрим-отдых на воде.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	Как помочь тонущему человеку.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Годовая контрольная работа.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34	Первая доврачебная помощь. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Правила поведения в дни летних каникул.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
	Итого	34	

