

Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ "СОШ № 41"

РАССМОТРЕН

На заседании ШМО

Бугаева Н.В.

Протокол № 1

От «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД УВР

На заседании ПС

Шагартеева А.Т.

Протокол № 1

От «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

МОАУ «СОШ № 41»

Кургаевой Г.И.

Приказ 01/30 -197

От «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Азбука безопасности»

для обучающихся 5-7 классов

город Оренбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая примерная рабочая программа предназначена для формирования у обучающихся в 5,6,7 классах основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности на современном этапе. В процессе освоения данной рабочей программы по

«Азбука безопасности» обучающиеся приобретут необходимые знания, умения, навыки и сформируют компетенции для обеспечения безопасной жизнедеятельности в обществе в условиях современного мира.

Рабочая программа курса отражает модульную структуру содержания предмета «Азбука безопасности» и написана в соответствии с нормативно-правовыми актами в области безопасности жизнедеятельности, действующими в Российской Федерации, и на основе совокупных требований, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. При разработке программы опирались на положения следующих основополагающих государственных документов (в последних редакциях):

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- Правил дорожного движения Российской Федерации;
- Семейного кодекса Российской Федерации;
- Уголовного кодекса Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О гражданской обороне»;
- Федерального закона «О радиационной безопасности населения»;
- Федерального закона «О пожарной безопасности»;
- Федерального закона «О безопасности дорожного движения»;
- Федерального закона «О противодействии терроризму»;
- Концепции преподавания основ безопасности жизнедеятельности

Программа составлена на основе Рабочей программы Основы безопасности жизнедеятельности предметной линии учебников под редакцией С.Н. Егорова. Москва . Просвещение 2023 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ»

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

В программе курса использованы сочетание новых и традиционных подходов к изучению вопросов комплексной безопасности личности, общества и государства в различных сферах, в том числе в социальной среде: противодействие вовлечению в деструктивные молодёжные сообщества, обеспечение информационной безопасности, а также защита прав потребителей и др. Особое внимание уделяется антиэкстремистской и антитеррористической безопасности, а также общегосударственной системе защиты личности, общества, государства от террористических угроз. Обучение по новой программе будет способствовать выработке у учащихся умений распознавать угрозы, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ»

- Основная цель программы — научить подростков предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости действовать со знанием дела. Достижение планируемых результатов реализуется путём решения ряда учебных задач, которые определяют общие направления формирования содержания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках отдельных положений стратегических национальных приоритетов, определённых Стратегией национальной безопасности Российской Федерации(2021): сбережение народа России и развитие человеческого потенциала; оборона страны; государственная и общественная безопасность; информационная

безопасность; экономическая безопасность; научно-технологическое развитие; экологическая безопасность и рациональное природопользование; защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти; стратегическая стабильность и взаимовыгодное международное сотрудничество. В ходе освоения примерной рабочей программы по основам безопасности жизнедеятельности обучаемые сформируют индивидуальные социальные качества, компетентности, что окажет важное влияние на их подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в современном обществе в реальных условиях окружающего мира.

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

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение учебного предмета «Азбука безопасности» предусматривается по 1 часу в 5, 6, 7 классах . Всего на изучение предмета «Азбука безопасности» отводится 102 часа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА, УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Модуль «Человек и его безопасность».

Опасности в жизни человека. Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Возникновение опасных ситуаций из-за человеческого фактора. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности. Разновидности чрезвычайных ситуаций. Понятие «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера.

Модуль «Здоровье и как его сохранить»

Здоровье и факторы, влияющие на него. Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья. Как сохранить здоровье. Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения. Эпидемии. Понятия «эпидемия», «пандемия». Пандемия коронавируса. Правила профилактики коронавируса. Эпизоотии. Понятия «эпизоотический очаг», «панзоотия». Признаки инфекционных заболеваний животных. Эпифитотии. Понятия «эпифитотия», «панфитотия». Признаки инфекционных заболеваний растений. Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения. Защита от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий. Здоровье и здоровый образ жизни. Зависимость благополучия человека от его здоровья. Как сформировать индивидуальную модель здорового образа жизни. Как избежать инфекционных заболеваний. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Здоровье как важная составляющая благополучия человека. Физиологическая составляющая здоровья. Психологическая составляющая здоровья. Нравственная составляющая здоровья. Что включает в себя здоровый образ жизни. Обязательные правила при составлении режима дня.

Модуль «Безопасность на транспорте»

Безопасное поведение на дорогах и в транспорте. Правила поведения для пешеходов. Дорожная разметка. Регулирование дорожного движения. Пешеходные переходы (регулируемые и нерегулируемые). Пешеходная, велопешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам. Правила поведения для пассажиров. Общественный транспорт. Школьный автобус. Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена. Если вы водитель велосипеда. Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения.

Российской Федерации. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда. Безопасность участников дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия и аварийные ситуации. Правила безопасного поведения пассажира при передвижении на автомашине. Обязанности водителя, попавшего в ДТП. Кнопка SOS в автомобиле. Аварийные ситуации в городском общественном транспорте. Безопасность на железнодорожном, авиационном и водном транспорте. Безопасность в метрополитене.

Модуль «Безопасность в быту» .

Безопасность вашего жилища Среда обитания человека. Особенности сельских поселений. Особенности городов как среды обитания (смог, переработка и хранение бытовых отходов, шум и другие проблемы). Службы, которые всегда приходят на помощь. Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112. Основные правила безопасности на улице. Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе. Безопасность дома. Источники опасности в современном жилище. Бытовой газ — источник повышенной опасности. Гигиена жилища. Безопасность в подъезде и на игровой площадке. Основные правила безопасности в подъезде и лифте, которые надо соблюдать, чтобы не подвергнуться нападению. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке. Как вести себя при пожаре. Правила поведения, если пожар в квартире. Рекомендации, как избежать пожара. Безопасность в повседневной жизни Пожарная безопасность в помещениях. Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью. Электробезопасность в повседневной жизни. Меры предосторожности при использовании электроприборов. Средства бытовой химии. Безопасность в быту. Обеспечение личной безопасности в быту. Пользование водопроводом, канализацией и мусоропроводом. Употребление лекарств. Потеря ключей. Пожары в зданиях. Основные причины пожаров в зданиях. Основные поражающие факторы пожара. Правила использования электроприборов. Как вести себя при пожаре в общественном месте. Предупреждение пожаров и меры по защите населения. Пожарная профилактика.

Модуль «Безопасность в социуме» .

Безопасность в криминогенных ситуациях. Как избежать контактов со злоумышленниками и криминальной средой. Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома, которые необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой злоумышленников. Полезные правила, которые помогут детям и подросткам избежать криминальных угроз. Как улучшить отношения с окружающими Стресс и стрессовые ситуации. Безопасность в социальных сетях.

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

среде.

Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.

Модуль «Основные противодействия экстремизму и терроризму»

Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству.

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

Терроризм — крайняя форма экстремизма.

Понятие «терроризм». Различные виды террористической деятельности.

Ложные сообщения о терактах. Формы проявления терроризма.

Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.

Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта.

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

Правила поведения в различных ситуациях, связанных с антитеррористической безопасностью. Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством. Захват в заложники. Правила поведения при захвате самолёта террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке.

Модуль «Безопасность в природной среде» Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёд и гололедица. Безопасное поведение на водоёмах. Правила поведения на замёрзшем водоёме. Стихийные бедствия и связанные с ними опасности. Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий. Безопасное поведение на природе Безопасное поведение в туристских походах. Основные меры безопасности в туристских походах. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение. Правила при подготовке к землетрясению. Что нужно делать во время землетрясения. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Извержения вулканов. Оползни, обвалы. Что нужно делать при поступившем сигнале о начале стихийного бедствия геологического происхождения. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения. Ураганы и бури. Смерчи. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. Наводнения, их виды. Сели. Цунами. Снежные лавины. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения. Защита от землетрясений и ликвидация их последствий. Защита от

вулканических опасностей, оползней и обвалов. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения. Защита от ураганов, бурь, смерчей. Защита от наводнений. Мероприятия по защите от селей. Мероприятия по защите от цунами. Защита от снежных лавин. Природные пожары Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары. Правила безопасности при возникновении лесных и торфяных пожаров. Защита населения от лесных и торфяных пожаров. Средства и способы, которые используются при тушении лесных пожаров.

Модуль «Основы медицинских знаний» .

Первая помощь и правила её оказания Основные правила оказания первой помощи. Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать помощь. Телефоны для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи. Первая помощь при травмах. Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах. Первая помощь при чрезвычайных ситуациях. Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций. Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощь при кровотечении. Наружные и внутренние кровотечения. Виды кровотечения — капиллярное, венозное, артериальное, смешанное. Способы временной остановки наружного кровотечения. Оказание первой помощи при носовом кровотечении. Первая помощь при ушибах и переломах. Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение. Первая помощь при травматических повреждениях. Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаз и носа. Иммобилизация при травме конечностей. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. Психологическая поддержка пострадавшего. Оказание первой помощи Значение первой помощи при неотложных состояниях. Средства, рекомендуемые для оказания первой помощи. Оказание первой помощи при травмах. Переломы, вывихи, растяжения.

Модуль «Безопасность в общественных местах» Безопасность в криминогенных ситуациях Как избежать встречи с преступником. Безопасность на улице. Безопасность в городском транспорте. Как обеспечить свою безопасность в квартире. Осторожно: мошенничество. Безопасность в учебном и производственном процессах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА , УЧЕБНОГО КУРСА, УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского

воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение)

и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; экологического воспитания: ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности; ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: Базовые логические действия: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев); Базовые исследовательские действия: использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; Работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно

выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Универсальные учебные познавательные действия

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: Общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками

взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой. Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: Самоорганизация: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение Самоконтроль: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; Эмоциональный интеллект: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций. Принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг. Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения). Предметные результаты Предметные результаты освоения программы основного общего образования с учётом специфики содержания предметных областей,

включающих конкретные учебные предметы, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение на следующем уровне образования:

- 1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;
- 2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- 3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- 4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;
- 5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;
- 6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;
- 7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды);
- 8) овладение знаниями и умениями применять и (или) использовать меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- 10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные

факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;

11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды). Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ модуля	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	"Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе"	5	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 2	"Безопасность в быту"	7	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 3	"Безопасность на транспорте"	5	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 4	"Безопасность в общественных местах"	4	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 5	"Основы противодействия экстремизму и терроризму"	5	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль			1	0	resh.edu.ru

6	"Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний"	8			uchi.ru infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ модуля	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	"Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе"	4	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 2	"Безопасность в быту"	6	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 3	"Безопасность на транспорте"	7	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 4	"Безопасность в общественных местах"	5	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 5	"Основы противодействия экстремизму и терроризму"	4	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 6	Модуль 6"Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских	8	1	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru

	знаний"				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ модуля	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	"Безопасность в природной среде"	8	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 2	"Безопасность в социуме"	12	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 3	"Основы противодействия экстремизму и терроризму"	6	0	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
Модуль 4	"Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний"	8	1	0	resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Город как среда обитания.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
3	Особенности природных условий в городе.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
5	Безопасность в повседневной жизни	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
7	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
8	Пешеход. Безопасность пешехода.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru

						infourok.ru
9	Пассажир. Безопасность пассажира.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
10	Водитель	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
11	Безопасность велосипедиста	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
12	Пожарная безопасность	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
13	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
14	Погодные условия и безопасность человека. Безопасность на водоёмах	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
15	Правила безопасного поведения в зимний период	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
16	Чрезвычайные ситуации природного характера	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
17	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
18	Антиобщественное поведение и его опасность.	1	0	0		resh.edu.ru

						uchi.ru infourok.ru
19	Антиобщественное поведение и его опасность.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
20	Обеспечение личной безопасности дома.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
21	Обеспечение личной безопасности на улице	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
22	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
23	О здоровом образе жизни.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
24	Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
25	Рациональное питание. Гигиена питания	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
26	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
27	ЗОЖ и профилактика вредных привычек	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru

28	Первая помощь и правила её оказания.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
29	Первая помощь при различных видах повреждений	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
30	Первая помощь при различных видах повреждений	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
31	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
32	Первая помощь при отравлениях	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
33	Промежуточная аттестация	1	1	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
34	Обобщающий урок.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Природа и человек.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
2	Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
3	Подготовка к выходу на природу.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
4	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
5	Определение необходимого снаряжения для похода.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
6	Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
7	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
8	Подготовка и проведение лыжных походов	1	0	0		resh.edu.ru

	.					uchi.ru infourok.ru
9	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
10	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
11	Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
12	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
13	Акклиматизация человека в горной местности.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
14	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
15	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
16	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
17	Автономное существование человека в природе.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru

18	Добровольная автономия человека в природной среде.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
19	Вынужденная автономия человека в природной среде.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
20	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
21	Опасные погодные явления.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
22	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
23	Укусы насекомых и защита от них.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
24	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
25	Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
26	Оказание первой медицинской помощи травмах	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
27	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах,	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru

	отморожении и ожоге.					
28	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
29	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
30	Компьютер и его влияние на здоровье.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
31	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
32	Промежуточная аттестация	1	1	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
33	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
34	Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Различные природные явления и причины их возникновения	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
2	Общая характеристика природных явлений.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
3	Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
4	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
5	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
6	Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
7	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
8	Смерчи.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru

						infourok.ru
9	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
10	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
11	Сели и их характеристика.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
12	Цунами и их характеристика	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
13	Снежные лавины.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
14	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
15	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
16	Эпизоотии и эпифитотии.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
17	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
18	Расположение вулканов на Земле,	1	0	0		resh.edu.ru

	извержение вулканов.					uchi.ru infourok.ru
19	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
20	Смерчи.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
21	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
22	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
23	Сели и их характеристика.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
24	Цунами и их характеристика	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
25	Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
26	Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
27	Психологическая уравновешенность.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru

28	Стресс и его влияние на человека.	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
29	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
30	Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
31	Общие правила оказания первой медицинской помощи	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
32	Промежуточная аттестация	1	1	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
33	Оказание первой помощи при ушибах и переломах	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
34	Оказание первой помощи при наружном кровотечении	1	0	0		resh.edu.ru uchi.ru infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Основы безопасности жизнедеятельности 5-7 классы/ Рудаков Д.П. и другие; под научной редакцией Шойгу Ю.С., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рудаков Д. П. Р83 Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для учителя к учебнику под научной редакцией Ю. С. Шойгу «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы. / Д. П. Рудаков. — М. : Просвещение, 2023. — 144 с. : ил. — ISBN 978-5- 09-076944-0.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.warning.dp.ua/privatsec/index.html>

Энциклопедия безопасности

<http://www.opasno.net>

Личная безопасность

<http://personal-safety.redut-7.ru>

Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности

<http://www.alleng.ru>

«Мой компас» (безопасность ребёнка)

http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det

Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России

**Промежуточная аттестация по азбуке безопасности за курс
обучения 5 класса, 1 вариант**

Задание 1. Выполните тестовые задания.

I. Что такое здоровье?

1. Физическое благополучие
2. Душевное благополучие
3. Духовное благополучие
4. Социальное благополучие
5. Все перечисленное

II. Что из перечисленного не является показателем погоды?

1. Температура воздуха
2. Атмосферное давление
3. Ветер
4. Время

III. Что необходимо сделать с раной перед наложением повязки?

1. Обработать перекисью водорода
2. Промыть водой и обработать зеленкой
3. Обработать йодом

Задание 2. На рисунке изображены дети, которые дома шалили со спичками. Их действия создают опасность для их жизни и здоровью. Объясните, в чем заключается опасность.



Задание 3. Представьте, что вы гуляете в центре города в праздничный день. Видите перед собой толпу людей. Ответьте, что самое опасное при нахождении в толпе?

1. Двигаться по направлению движения толпы
2. Упасть
3. Вести себя спокойно

Задание 4. Рассмотрите картинку. Ответьте на вопросы.



1. Какие ошибки допускает пешеход?
2. Расскажите о правилах перехода через дорогу на нерегулируемых перекрестках.

Прочитайте текст.

Каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

(По материалам сайта МЧС России)

Задание 5. Какие условия считаются благоприятными для купания? От чего зависит продолжительность купания?

Задание 6. Что делать при судорогах?

Задание 7. Укажи стрелками номера телефонов из правой части таблицы соответствующие службам в левой части таблицы:

Скорая помощь		101	01
Служба газа		102	02
Единая служба спасения		103	03
Полиция		104	04
Пожарная охрана		112	112

Задание 8. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в квартире. Пользуясь рисунком, сформулируйте и перечислите основные правила безопасного поведения при пожаре в квартире.



**Промежуточная аттестация по азбуке безопасности за курс
обучения 5 класса, 2 вариант**

Задание 1. Выполните тестовые задания.

I. Что не является составляющей здорового образа жизни?

1. Режим дня
2. Вредные привычки
3. Закаливание
4. Полноценный сон
5. Двигательная активность

II. Можно ли укрываться в грозу под высоким деревом?

1. Да
2. Нет

III. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

1. Зажимать пальцами ноздри
2. Прикладывать холод
3. Запрокидывать голову

Задание 2. На рисунке изображены дети, которые дома играли и не уследили за включенным утюгом. Их действия создают опасность для их жизни и здоровью. Объясните, в чем заключается опасность.



Задание 3

Представьте, что вы гуляете в центре города в праздничный день. Видите перед собой толпу людей. Ответьте, какая часть толпы наиболее опасна?

1. Центр
2. Край
3. Оба варианта

Задание 4. Рассмотрите картинку. Ответь на вопросы.



1. Какую ошибку допускают ребята?
2. Расскажите о правилах пользования общественным транспортом.

Задание 5. Прочитайте текст.

Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд

ненадёжен. На участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий. В местах, где в водоём впадают ручьи, реки, обычно образуется наиболее тонкий лёд. Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см. Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

Если вы провалились под лёд: Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли). Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли). На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

(По материалам сайта МЧС России. ГУ по Оренбургской области)

Задание 6. Опишите алгоритм действий, если вы провалились под лёд?

Задание 7. В каких местах лёд ненадёжен?

Задание 8. Впиши в таблицу номера телефонов экстренных служб при вызове их с сотового телефона.

Скорая помощь	
Служба газа	
Единая служба спасения	
Полиция	
Пожарная охрана	

Задание 9. Пользуясь рисунком, сформулируйте и перечислите основные правила безопасного поведения при пожаре в кабине лифта.



**Промежуточная аттестация по азбуке безопасности за курс
обучения 6 класса, 1 вариант**

Задание 1. Тест ЗОЖ

1. Установите соответствие в столбиках так, чтобы получились правила ЗОЖ

А. Сочетай	1. двигайся
Б. Правильно	2. труд и отдых
В. Соблюдай	3. питайся
Г. Больше	4. вредных привычек
Д. Не заводи	5. Чистоту

2. Здоровый образ жизни- это:

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

Задание 2. На основе визуального представления практической жизненной ситуации выявить характерные признаки, явления, процессы. Опасные погодные явления.

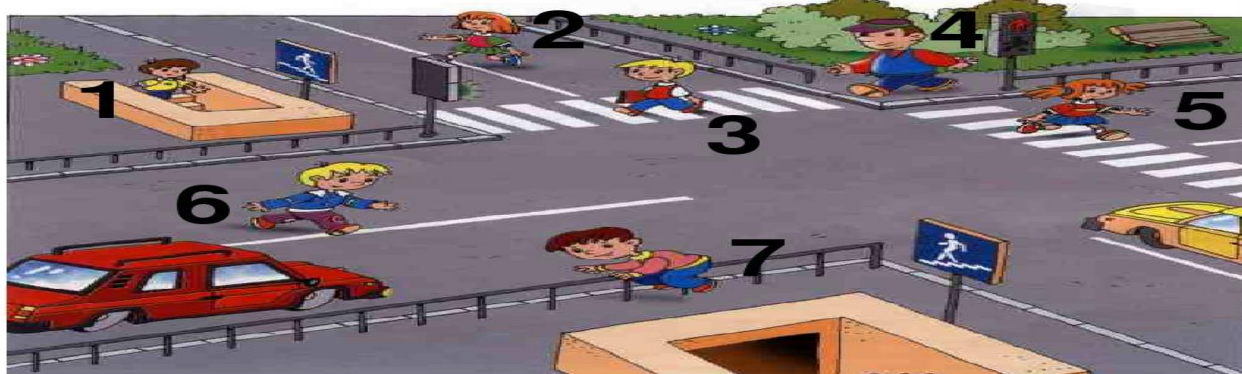
Опасные погодные явления	Определения
А. Погода	1. Бурное ненастье с дождем, громом и молниями.
Б. Гроза	2. Это перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Часто метель сопровождается снегопадом.
В. Метель	3. Это состояние атмосферы в определенном месте и в определенное время.

Ответ:

А	Б	В

Задание 3.

Кто из участников дорожного движения переходит дорогу правильно?
В чем состоит опасность для нарушителей правил дорожного



Прочитайте текст и выполните задания 4–6.

Не ходите в лес без взрослых, особенно если не знаете местности.

Если вы отправились в поход, не отставайте от группы и внимательно слушайте руководителя.

Чтобы не заблудиться, нужно иметь с собой компас, карту, GPS навигатор, если есть возможность, и обязательно уметь ими пользоваться. Оставляйте по дороге «зарубки»: надломленная ветка, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и вам, и тому, кто будет помогать вам в случае чрезвычайной ситуации. Передвигаясь по местности, наметьте ориентир, к которому надо держать путь, а дойдя до него, выбирайте следующий.

Что делать, если вы потеряли ориентир? В первую очередь остановитесь, а не бегите куда попало. Вспомните приметы пройденного пути. Если есть возможность, влезьте на высокое дерево и осмотритесь. Что отличает местность, где вы находитесь (реки, просеки, деревни, железная дорога, близкие заводы с высокими трубами и т.п.)? Может быть, с высоты вы их увидите. Прислушайтесь: шум поезда, гудки автомобилей и другие звуки помогут сориентироваться. К жилью вас выведет лесная дорога или утоптанная тропинка. (Материалы с официального интернет-сайта МЧС России)

Задание 4. Что нужно делать если вы отправились в поход?

Ответ:

Задание 5. Что делать, если вы потеряли ориентир?

Ответ:

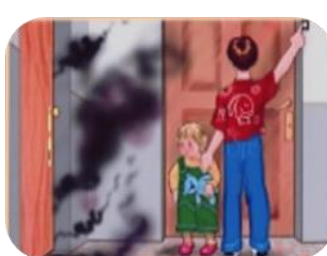
Задание 6. Запишите телефон экстренной службы, в которую можно обратиться, если вы обнаружили лесной пожар или заблудились.

Ответ:

Задание 7. Назовите телефоны экстренных служб.



Задание 8. МЧС даёт гражданам следующие рекомендации, как правильно действовать при возникновении пожара в квартире, доме.



Пользуясь графическим рисунком, сформулируйте и поясните каждую рекомендацию.

Ответ:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Задание 10. Во время похода в лес ваш друг упал с высокого оврага, жалуется на боль в руке. Движения в руке невозможны, виднеется деформация в области предплечья, открытой раны нет.

- 1) О какой травме идет речь?
- 2) Пользуясь подручными средствами окажите первую помощь.
Запишите правильный ответ.

**Промежуточная аттестация по азбуке безопасности за курс
обучения 6 класса, 2 вариант**

Задание 1. Тест «Основы здорового образа жизни» (ЗОЖ)

1. Гиподинамия-это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжёлый вред здоровью человека.

2. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаетшь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.

- а) купание в ледяной реке;
- б) закаливание;
- в) бег;
- г) активные спортивные игры.

Задание 2. На основе визуального представления практической жизненной ситуации выявить характерные признаки, явления, процессы. Сопоставь опасные погодные явления с определением.

Опасные погодные явления	Определения
А. Молния	1. Тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания.
Б. Гололедица	2. Сильный ветер со снегопадом
В. Пурга	3. Гигантский электрический разряд, возникающий между грозовыми

	облаками или облаками и землёй. Опасны также токи, образующие в земле при ударах молнии о землю.
--	--

Ответ:

А	Б	В

Задание 3.

Регулировщик с помощью определённых сигналов регулирует дорожное движение.

Установите соответствие между сигналами регулировщика и их значением для пешехода. Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

	Сигналы регулировщика		Значение для пешехода
А	Правая рука вытянута вперед	1	Со стороны груди и спины движение всех транспортных средств и пешеходов запрещено
Б	Рука поднята вверх	2	Движение всех транспортных средств и пешеходов запрещено во всех направлениях
В	Руки вытянуты в стороны или опущены	3	Со стороны левого и правого бока пешеходам разрешено переходить проезжую часть
		4	Пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной регулировщика

Ответ:

А	Б	В

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – 20 баллов, при этом:
- за каждое правильно указанное соответствие начисляется по 4 балла;
- за все правильно указанные соответствия дополнительно начисляется 4 балла;

Прочитайте текст и выполните задания 4–6.

Федор Конюхов в 2002 году пересек Атлантический океан на одиночной гребной лодке за 46 суток и 4 минуты. К этому плаванию Федор готовился очень долго, накапливая опыт экстремальных путешествий. Он сумел покорить не только Атлантический океан, но покорил Северный и Южный полюсы, Эверест, мыс Горн.

Любая добровольная автономия человека в природе помогает ему развить в себе физические и духовные качества, воспитывает волю к

достижению намеченных целей, повышает способности переносить различные жизненные невзгоды.

Задание 4. Что помогает развить у человека добровольное пребывание в природе? Развивает физические и духовные качества, воспитывает волю к достижению намеченных целей, повышает способности переносить различные жизненные невзгоды.

Задание 5. Перечислите, как можно подать сигналы бедствия?

Задание 6. Путешественник решил развести на берегу костер. Какие виды костров вы знаете.

Ответ

: _____

Задание 7. Запишите единые телефоны экстренных служб в России (10 телефонов)

Задание 8. МЧС даёт гражданам следующие рекомендации, как правильно действовать при возникновении пожара в квартире, доме.



Пользуясь графическим рисунком, сформулируйте и поясните каждую рекомендацию.

Ответ:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Задание 10. Ребята играли на спортивной площадке в футбол. Один из игроков после удара ногой по мячу почувствовал резкую боль в голеностопном суставе. В месте повреждения отмечается отёк, при движении в суставе – болезненность.

Опишите мероприятия первой помощи.

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – 20 баллов, при этом:

за каждый правильно указанный пункт, описанный в варианте ответа, начисляется по 4 балла;

за описание всех указанных пунктов в последовательности, указанной в варианте ответа, дополнительно начисляется **4балла**;

**Промежуточная аттестация по азбуке безопасности за курс
обучения 7 класса, 1 вариант**

Задание 1. Выполните тестовое задание. Выберите один из 5 вариантов ответа

Для поддержания здоровья важно...

- 1) Больше бывать на свежем воздухе
- 2) Вести здоровый образ жизни
- 3) Соблюдать правила личной гигиены
- 4) Заниматься спортом
- 5) Всё перечисленное выше

Задание 2. Сопоставьте определение с понятием. Укажите соответствие для всех 4 вариантов ответа:

Сопоставьте стадии стресса с их описанием.

- 1) Стадия мобилизации

2) Стадия сопротивления

3) Стадия истощения

А. В этой стадии у человека возникает тревога на действие стрессора, которая активизирует организм, готовя его к защите или бегству.

Б. Переход организма в эту стадию происходит в случае продолжительного воздействия стрессоров.

В. В этой стадии мобилизуются все системы организма, а физиологические и психологические процессы переводятся на более высокий уровень.

Г. Эта стадия наступает тогда, когда минует непосредственная опасность для человека.

<u>А</u>	<u>Б</u>	<u>В</u>	<u>Г</u>

Задание 3. На рисунке изображён мальчик, который разговаривает с незнакомым человеком по телефону. Этими действиями он создаёт опасность для своей жизни и здоровья. Объясните, в чём заключается опасность. Подскажи мальчику любые 2 правила безопасного поведения.



Задание 4. На рисунке изображён мальчик, которого землетрясение застало в помещении. Как лучше действовать мальчику, чтобы избежать при этом опасности? Назовите не менее трёх действий.



Прочитайте текст и выполните задания по тексту 5-7

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

(Материалы с официального интернет-сайта МЧС России)

Задание 5. Какие мероприятия следует проводить при поступлении информации о метелях и заносах? Назовите не менее трёх мероприятий.

Задание 6. Что надо делать, если ураган, метель застали вас дома? Назовите не менее трёх действий.

Задание 7. Какие действия нужно предпринять если самостоятельно не удастся разобрать занос? Назовите не менее двух действий.

Задание 8. Запишите телефоны экстренных служб, в которые можно обратиться, если вы оказались в эпицентре лавины; вулкана.

Задание 9. Федеральное агентство лесного хозяйства «Российский центр защиты леса» разработало памятку «Правила поведения в лесу». Пользуясь рисунком, сформулируйте правила поведения к рисункам 1-4.



Задание 10. Решите ситуационную задачу. По сигналу «Внимание всем!» вы прослушали сообщение: «Внимание! Говорит штаб ГО города! Граждане! В связи с повышением уровня в реке (Урал) ожидается затопление домов по улицам... (называются улицы). Населению, проживающему по этим улицам...» Связь оборвалась. Что вы будете делать, если находитесь дома один. Назовите не менее двух действий.

**Промежуточная аттестация по азбуке безопасности за курс
обучения 7 класса, 2 вариант**

Задание 1. Сопоставьте определение с понятием. Укажите соответствие для всех 3 вариантов ответа:

Укажите соответствие для всех 3 вариантов ответа:

- 1) Уверенность
- 2) Самоуверенность
- 3) Самосовершенствование

А. Осознанное развитие у себя достойных (т. е. нужных по жизни и этичных) навыков и качеств.

Б. Необоснованно высокая оценка своих возможностей, не имеющая под собой реальной почвы.

В. Тип поведения, когда человек может чётко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он знает, чего хочет, и имеет собственное мнение.

1	2	3

Задание 2. Выполните тестовое задание. Выберите один из 4 вариантов ответа:

Стресс – это...

- 1) это все события, оказывающие на человека сильное влияние, независимо от того, положительные они или отрицательные.
- 2) состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий.
- 3) состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием положительных воздействий.
- 4) состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием отрицательных воздействий.

Задание 3. Действия молодого человека, изображённого на рисунке, создают опасность для его жизни и здоровья и жизни участников дорожного движения. Объясните, в чём заключается опасность.



Подскажи молодому человеку 2 правила дорожного движения при катании на скейте.

Задание 4. На рисунках проиллюстрированы действия людей при землетрясении. Сформулируйте эти действия в соответствующей последовательности.



Прочитайте текст и выполните задания 5-7

Если ураган или смерч застал вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ваннных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях. В темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т.п. Если ураган или смерч застали вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

(Материалы с официального интернет-сайта МЧС России)

Задание 5. Какие мероприятия следует проводить при поступлении информации об ураганах и смерчах? Назовите не менее трёх мероприятий.

Задание 6. Что надо делать, если ураган, смерч застали вас дома? Назовите не менее трёх действий.

Задание 7. Какие действия нужно предпринять если ураган или смерч застал вас на улице? Назовите не менее двух действий.

Задание 8. Запишите телефоны экстренных служб, в которые можно обратиться, если вы оказались в эпицентре лавины; вулкана.

Задание 9. Федеральное агентство лесного хозяйства «Российский центр защиты леса» разработало памятку «Правила поведения в лесу». Пользуясь рисунком, сформулируйте правила поведения к рисункам 5-8.



Задание 10. Решите ситуационную задачу. По сигналу «Внимание всем!» вы прослушали сообщение: «Внимание! Говорит штаб ГО города! Граждане! В связи с повышением уровня в реке (Урал) ожидается затопление домов по улицам... (называются улицы). Населению, проживающему по этим улицам немедленно покинуть жилые дома, учреждения, предприятия и выходить в безопасные районы... (перечисляются). Сообщите об этом соседям". Перечислите Ваши действия по сигналу «Внимание, всем!». Назовите не менее двух действий.