


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Инякинская средняя общеобразовательная школа» муниципального**  
**образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «23» августа  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
  
Катерина М.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
  
Ерашова Ю.В.  
Приказ № 10 от « 23 » августа  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Школа выживания»**  
для обучающихся 5-8 классов

**Инякино 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по основам безопасности жизнедеятельности в 5-8 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, авторской программы под ред. Н.Ф. Виноградовой.

Планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно – методическому комплексу:

1. Основы безопасности жизнедеятельности :5 - 8классы: программа / под ред. Н.Ф.Виноградовой. - Москва :Вентана - Граф, 2017 .

2. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание,. М.: Вентана - Граф, 2019 год.

3. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание. М.: Вентана - Граф, 2019 год.

На изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 -8 классах отводится по 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч. в год, 136 часов за весь курс обучения.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. Учёт требований ФГОС ООО по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.

2. Реализация принципа природосообразности предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.

3. Принцип психологической обусловленности позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).

4. Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.

5. Культурологический принцип даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению.

Программа планирует изучение курса ОБЖ в 5—8 классах в соответствии с Примерной основной образовательной программой.

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, рекомендуются темы проектной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Личностные результаты:**

Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;

сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;

эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;

наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;  
устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

**Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия) **Познавательные:**  
использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;  
сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);  
сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;  
осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

**Регулятивные:**

планировать по собственному побуждению свою жизнь  
и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;  
контролировать своё поведение, проявлять желание  
и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;  
оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

**Коммуникативные:**

участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);  
формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;  
составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;  
характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

## **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;

выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;

анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;

различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;

предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;

проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;

организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;

проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;

ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Содержание учебного предмета ОБЖ для 5-8 классов содержит следующие разделы:**

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя**

*Особенности организма человека.* Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

*Здоровье органов чувств.* Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

*Движение — это жизнь.* Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

*Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья.* Правила закаливания младшего подростка.

*Компьютер и здоровье.* Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

*Безопасный дом.* Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

### **Школьная жизнь**

*Выбор пути: безопасная дорога в школу.* Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

### **На игровой площадке**

*Подготовка к прогулке.* Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

*Меры безопасности* при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

### **На природе**

*Ориентирование на местности.* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

*Опасности, которые могут встретиться во время прогулок.* Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в

осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

### **Туристический поход: радость без неприятностей**

*Правила организации безопасного туристического похода.* Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

*Режим дня в туристическом походе.* Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

### **Когда человек сам себе враг**

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

### **Практические работы**

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

### **Проектная деятельность по темам**



«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу». Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

### **Формы организации учебного процесса**

- урок-лекция;
- урок-беседа;
- урок-экскурсия;
- киноурок;
- урок самостоятельной работы;
- лабораторные и практические занятия;
- уроки с разнообразными видами заданий.

## **Основные виды учебной деятельности**

- Соблюдать «Правила личной гигиены»
- выбор безопасного маршрута от дома до школы.
- анализ и характеристика дорожных знаков.
- Соблюдать «Правила поведения в школе»
- Соблюдать правила безопасного обращения с качелями, с велосипедом.
- Уметь ориентироваться на местности
- сбор снаряжения к походу; определение режима дня; режима питания и меню.

## **Содержание курса ОБЖ для 7-8 классов содержит следующие разделы:**

**Введение.** Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

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

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

### **Здоровый образ жизни. Что это?**

*Зависит ли здоровье от образа жизни?* Образ жизни. Слагаемые здоровья.

*Физическое здоровье человека.* Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии.

Закаливание - способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

*Правильное питание.* Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания.

Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья.

Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

*Социальное здоровье человека.* Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение - социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

*Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.* Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

*Как вести себя при пожаре.* Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

*Чрезвычайные ситуации в быту.* Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

*Разумная предосторожность.* Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

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

### **Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе**

*Лес — это серьёзно.* Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

*Водоём зимой и летом.* Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

## **Современный транспорт и безопасность**

*Транспорт в современном мире.*

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

*Чрезвычайные ситуации на дорогах.* Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

*Опасные ситуации в метро.* Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

*Авиакатастрофы.* Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

*Железнодорожная катастрофа.* Действия в случае крушения поезда.

## **Безопасный туризм**

*Обеспечение безопасности в туристских походах.* Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

*Обеспечение безопасности в водном туристском походе.* Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

Когда человек сам себе враг

*Курение убивает!* Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

*Алкоголь и здоровье.* Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

*Скажем наркотикам — нет!* Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

*Чрезвычайные ситуации и их классификация.* Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

*Природные чрезвычайные ситуации.* Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Расширение кругозора. Ураган Фифи.

*Чрезвычайные ситуации техногенного характера.* Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно- опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида.

Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.

### **Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации**

*Экстремизм и терроризм.* Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

*Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.*

*Национальная безопасность Российской Федерации.* Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

## **Практические работы**

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц. Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения.

Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру).

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

Отработка правил поведения при аварийной посадке самолёта.

Составление графика движения в туристском походе; составление программы поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе. Освоение разных видов узлов. Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

## **Проектная деятельность (примерные темы)**

- 1) «Витамины — это жизнь»;
- 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека»,

«Медиа среда — не навреди!»;

3) «Опасные игры»;

4) «Растения и грибы таят опасности», «Безопасное поведение на природе»;

5) «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле»;

6) «Как укрыться от непогоды» (конструирование укрытия от непогоды в лыжном и пешем туристском походе);

7) «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»;

8) «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций»;

9) «Техногенные катастрофы»;

10) «Служба в Вооружённых Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны».

### **Формы организации учебного процесса**

- урок-лекция;
- урок-беседа;
- урок-экскурсия;
- киноурок;
- урок самостоятельной работы;
- лабораторные и практические занятия;
- уроки с разнообразными видами заданий.

### **Основные виды учебной деятельности**

- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Анализ проблемных ситуаций.

определение видовых особенностей ядовитых растений; определение ядовитых или несъедобных грибов.

действия по оказанию первой помощи при кровотечениях; наложение шины.

алгоритмизация поведения во время пожара в поезде;

## Поурочное планирование 5 класс

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения
1	Первичный инструктаж по охране труда. Введение. Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	
2	За что «отвечают» системы органов	
3	За что «отвечают» системы органов	
4	Как укреплять нервную систему	
5	Как можно тренировать сердце	
6	Упражняем дыхательную систему	
7	Питаемся правильно	
8	Практическая работа "Продукты содержащие кальций, витамин С"	
9	Здоровье органов чувств	
10	Здоровье органов чувств	
11	Проектная деятельность по теме: «Слух человека и животных» Сравнительная характеристика	
12	Проектная деятельность по темам: Как сохранить обоняние? Богатство вкусовых ощущений	
13	Здоровый образ жизни	
14	Чистота — залог здоровья	
15	Чистота — залог здоровья	
16	Движение — это жизнь	



17	Закаливание	
18	Компьютер и здоровье	
19	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни»	
20	Мой безопасный дом	
21	Мой безопасный дом	
22	Техника безопасности в доме	
23	Техника безопасности в доме	
24	Дорога в школу и обратно	
25	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения	
26	Знаки дорожного движения	
27	Знаки дорожного движения	
28	Безопасная дорога	
29	Школьник как пешеход и пассажир	
30	Общие правила школьной жизни	
31	Правила поведения в школе	
32	Правила поведения в школе	
33	Если в школе пожар	
34	Итоговое тестирование	

## Поурочное планирование 6 класс

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения
1	Первичный инструктаж по охране труда. Введение	
2	Подготовка к прогулке	
3	На игровой площадке	
4	На игровой площадке	
5	На игровой площадке	
6	Учимся оказывать первую помощь (ушибы)	
7	Учимся оказывать первую помощь (вывихи)	
8	Учимся оказывать первую помощь (переломы)	
9	Встреча с животными	
10	Встреча с животными	
11	Первая помощь при укусе собаки	
12	Ориентирование по компасу, солнцу, часам	
13	Ориентирование по Полярной звезде, местным признакам	
14	Измерение расстояния на местности	
15	Ориентирование	
16	Ориентирование	
17	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии	

18	Первая помощь при солнечном или тепловом ударе	
19	Если встретилась опасность...	
20	Первая помощь при укусе насекомого, змеи	
21	Расширяем свои знания о змеях	
22	Ядовитые растения и грибы	
23	Ядовитые растения и грибы	
24	Ядовитые растения и грибы	
25	Первая помощь при отравлении	
26	На водоеме	
27	Правила безопасного поведения на воде	
28	Первая помощь при утоплении	
29	Правила безопасного поведения на льду	
30	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу	
31	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу	
32	Практическая работа "Оказание первой помощи утопающему"	
33	Обобщение пройденного материала за курс 6 класса	
34	Итоговое тестирование	

## Поурочное планирование 7 класс

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения
1	Первичный инструктаж по охране труда	
2	Любим ли мы туристические походы	
3	Правила организации туристского похода	
4	Подбор снаряжения для похода	
5	Походная аптечка	
6	Знакомимся с лекарственными растениями	
7	Знакомимся с лекарственными растениями	
8	Режим дня в туристическом походе	
9	Походная еда	
10	Первая помощь пострадавшему в походе	
11	Лечение ожогов в туристском походе	
12	Когда человек сам себе враг	
13	Вред алкоголя	
14	Вред курения	
15	Скажем наркотикам Нет!"	
16	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»	
17	Упражнения при простуде и влажном кашле	

18	Первая помощь при отравлении	
19	Аллергия и её влияние на организм человека	
20	Если в глаз попала соринка	
21	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены	
22	Правила закаливания	
23	Безопасная работа за компьютером	
24	Приёмы безопасного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ	
25	Первая помощь при отравлении газом	
26	Сотрясение мозга. Остановка кровотечения из носа	
27	Первая помощь при ожогах и отравлении угарным газом	
28	Способы снятия усталости	
29	Первая помощь при вывихах и переломах	
30	Первая помощь при утоплении, судороге	
31	Первая помощь при потёртости кожи	
32	Способы тренировки дыхательной системы	
33	Обобщение пройденного материала за курс 7 класса	
34	Итоговое тестирование	

## Поурочное планирование 8 класс

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения
1	Первичный инструктаж по охране труда	
2	Что такое ЧС	
3	Классификация ЧС	
4	Современная семья как институт воспитания	
5	Здоровый образ жизни	
6	Физическое здоровье человека	
7	Правильное питание	
8	Психологическое здоровье человека	
9	Социальное здоровье человека	
10	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	
11	Человек и окружающая среда	
12	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	
13	Как вести себя при пожаре	
14	Чрезвычайные ситуации в быту	
15	Разумная предосторожность	
16	Опасные игры: неразорвавшиеся боеприпасы	
17	Экстремальные виды спорта и развлечений	

18	Правила пользования газовыми и электроприборами	
19	Оказание помощи при ожогах, отравлениях, переломах	
20	Средства пожаротушения	
21	Практическая работа "Отработка схемы действий в ЧС"	
22	Практическая работа "Отработка схемы действий в ЧС"	
23	Транспорт в современном мире	
24	Чрезвычайные ситуации на дорогах	
25	Правила езды велосипедиста	
26	Опасные игры на дорогах: бокинг, ВМХ и др	
27	Опасные ситуации в метро	
28	Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера	
29	Железнодорожные катастрофы	
30	Зацепинг - опасная игра	
31	Первая помощь при кровотечениях	
32	Первая помощь при кровотечениях	
33	Обобщение пройденного материала за курс 8 класса	
34	Итоговое тестирование	