

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**  
**«Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»**  
для 5 класса  
на 2023 – 2024 уч. год

**Пояснительная записка**

В настоящее время возрастает роль и ответственность системы образования в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни. Только через образование можно обеспечить повышение уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовывать в специальной отдельной образовательной области «Школа безопасности».

Рабочая программа учебного предмета «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» для 5 классов составлена на основе примерной программы, рекомендованной Управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации.

Программа ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Программа рассчитана 5 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю

**Цели и задачи:**

**Цель:** овладение системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья

**Задачи:**

- Формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

- Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни: значения двигательной активности и закаливании для здоровья человека, о гигиене питания и профилактики вредных привычек.
- Выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, ответственности за антиобщественное поведение и участие в антитеррористической деятельности.

### **Место предмета в учебном плане**

Данная рабочая программа предполагает обучение в объеме 34 часа, в неделю 1 час для учащихся 5 классов.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.**

#### **Личностные результаты:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

### **Предметные результаты:**

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

**Основные принципы реализации программы** – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Целевая аудитория: 5 классы

Реализация программы опирается на содержание следующих предметов:

-биология -физическая культура –литература -ОБЖ

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, медиатеке, спортзале, поликлинике. Деятельность включает проведение экскурсий, лекций, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов, и т.д.

Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Формы занятий:**

групповая работа, экскурсии, беседы, викторины, коллективные творческие дела, трудовые дела.

**Формы контроля:** 1.Наблюдение 2.Тестирование 3.Беседа 4.Проектная деятельность

**Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:**

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

**Содержание программы:**

### **1. Основы комплексной безопасности**

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту. Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой; особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности; активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и

пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях..

Безопасность на водоёмах Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект)

Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

## **2. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни.**

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

## **2. Основы здорового образа жизни**

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

#### 4. Основы медицинских знаний

Формировать представление о травмах, значении принципов оказания первой медицинской помощи, постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

#### Учебно-тематический план.

№	Название тем.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			аудиторные	внеаудиторн.	
1	Основы комплексной безопасности	14	3	11	Самоконтроль Наблюдение Взаимоконтроль
2	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни	6	3	3	Самоконтроль Наблюдение Взаимоконтроль
3	Основы здорового образа жизни	6	3	3	Самоконтроль Наблюдение Взаимоконтроль
4	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8	1	7	Самоконтроль Наблюдение Взаимоконтроль

## Календарно тематический план 5 класс

№№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		УУД	Форма организаци и занятий	Форма контроля
			аудио рные	Вне аудитор ные			
<b>1. Основы комплексной безопасности - 14</b>							
1	Город как среда обитания.	1	1		<b>Предметные</b> Знать особенности современных городов, опасные ситуации, которые могут возникнуть в городе. <b>Метапредметные</b> Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни <b>Личностные</b> Усвоение правил индивидуального безопасного поведения	Лекция	Самоконтроль
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1	1		<b>Предметные</b> Знать систему обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. <b>Метапредметные</b> Уметь предотвращать возможные опасные и аварийные ситуации в жилище <b>Личностные</b> Усвоение правил индивидуального безопасного поведения	Лекция	Взаимоконтроль
3	Особенности природных условий в городе.	1		1	<b>Предметные</b> Знать природные и антропогенные факторы формирующие микроклимат города <b>Метапредметные</b> Освоение приемов действий в опасных ситуациях. <b>Личностные</b> Усвоение правил индивидуального безопасного поведения	Экскурсия	Наблюдение
4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1		1	<b>Предметные</b> Знать особенности социальной среды в городе <b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций, зоны безопасности в городе. <b>Личностные</b> Усвоение правил безопасного общения с окружающими людьми в городе	Беседа	Самоконтроль
5	Безопасность в повседневной жизни.	1	1		<b>Предметные</b> Знать об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и ЧС. <b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций, в повседневной жизни. <b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни	Лекция	Самоконтроль
6	Дорожное движение, безопасность участников движения.	1		1	<b>Предметные</b> Знать о дороге и ее предназначении. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности	Экскурсия	Наблюдение

					<p>дорожного движения.</p> <p><b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций на дороге.</p> <p><b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни</p>		
7	Пешеход. Безопасность пешехода.	1		1	<p><b>Предметные</b> Знать общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.</p> <p><b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций на дороге.</p> <p><b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни</p>	Экскурсия	Наблюдение
8	Пассажир. Безопасность пассажира	1		1	<p><b>Предметные</b> Знать общие обязанности пассажиров. Меры безопасного поведения пассажира.</p> <p><b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций на дороге.</p> <p><b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни</p>	Экскурсия	Наблюдение
9	Пожарная безопасность	1		1	<p><b>Предметные</b> Знать о пожарной безопасности, основных правил пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре.</p> <p><b>Метапредметные</b> Умение применять основные правила пожарной безопасности в жилище.</p> <p><b>Личностные</b> Усвоение правил пожарной безопасности в жилище.</p>	Экскурсия	Наблюдение
10	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1		1	<p><b>Предметные</b> Знать об опасных аварийных ситуациях, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Безопасное обращение с электроприборами, бытовым газом, со средствами бытовой химии.</p> <p><b>Метапредметные</b> уметь применять основные правила безопасного поведения в быту</p> <p><b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни</p>	Беседа	Устный опрос
11	Погодные условия и безопасность человека	1		1	<p><b>Предметные</b> Знать опасные природные явления и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.</p> <p><b>Метапредметные</b> Уметь применять правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.</p> <p><b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни</p>	Беседа	Устный опрос
12	Безопасность на водоемах	1		1	<p><b>Предметные</b> Знать о состоянии водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года</p> <p><b>Метапредметные</b> Уметь применять безопасного поведения на водоемах в различное время года.</p>	Экскурсия	Наблюдение



					<b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни		
13	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1		1	<b>Предметные</b> Знать о чрезвычайных ситуациях природного характера. <b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций природного характера по характерным признакам <b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни	Лекция	Самоконтроль
14	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1		1	<b>Предметные</b> Знать о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. <b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций техногенного характера по характерным признакам. <b>Личностные</b> Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни	Лекция	Самоконтроль
<b>2.Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни 6 ч.</b>							
15	Обеспечение личной безопасности дома.	1		1	<b>Предметные</b> Знать признаки возникновения опасных ситуаций дома, правила безопасного поведения дома. <b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций дома. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в случае в случае возникновения опасных ситуаций на улице.	Беседа	Устный опрос
16	Обеспечение личной безопасности на улице.	1		1	<b>Предметные</b> Знать признаки возникновения опасных ситуаций на улице, правила безопасного поведения на улице. <b>Метапредметные</b> Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций на улице. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в случае в случае возникновения опасных ситуаций на улице.	Беседа	Устный опрос
17	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их появления.	1	1		<b>Предметные</b> Знать общие понятия об экстремизме и терроризме и причины их возникновения. <b>Метапредметные</b> Умение формулировать правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителем <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Лекция	Самоконтроль
18	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1	1		<b>Предметные</b> Знать виды экстремистской и террористической деятельности. <b>Метапредметные</b> Умение составлять план своих действий при угрозе террористических действий. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в	Лекция	Самоконтроль

					повседневной жизни.		
19	Виды террористических актов и их последствия.	1	1		<b>Предметные</b> Знать виды террористических актов и их последствия для общества. <b>Метапредметные</b> Умение составлять план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте. Умение анализировать виды террористических актов и их характерные особенности. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Лекция	Устный опрос
20	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1		1	<b>Предметные</b> Знать виды ответственности несовершеннолетних за антиобщественное поведение. <b>Метапредметные</b> Умение формулировать свои правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителем. <b>Личностные</b> Формирование правового мышления, освоение социальных норм и правил поведения в обществе	Беседа	Взаимоконтроль
<b>3. Основы здорового образа жизни – 6 ч.</b>							
21	О здоровом образе жизни.	1	1		<b>Предметные</b> Знать основные положения о здоровом образе жизни. <b>Метапредметные</b> Формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью. <b>Личностные</b> Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни.	Лекция	Самоконтроль
22	Двигательная активность и закаливание организма-необходимые условия укрепления здоровья.	1		1	<b>Предметные</b> Знать виды двигательной активности и закаливания. <b>Метапредметные</b> Формирование установки на здоровый образ жизни. <b>Личностные</b> Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни.	Лекция	Наблюдение
23	Рациональное питание. Гигиена питания.	1	1		<b>Предметные</b> Знать о гигиене питания, сущность рационального питания. Пищевая ценность продуктов. <b>Метапредметные</b> Формирование установки на здоровый образ жизни, умение выбирать полезные продукты в питании. <b>Личностные</b> Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни.	Беседа	Устный опрос
24	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1		1	<b>Предметные</b> Знать о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье, его умственные и физические способности. <b>Метапредметные</b> Формирование установки на здоровый образ жизни <b>Личностные</b> Формирования понимания ценности здоровья	Беседа Просмотр видеофильма	Опрос

					и безопасного образа жизни.		
25	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1	1		<b>Предметные</b> Знать основные понятия здорового образа жизни и профилактику вредных привычек. <b>Метапредметные</b> Выработать отрицательное отношение к курению и употреблению алкоголя. <b>Личностные</b> Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни.	Беседа	Устный опрос
26	Основные составляющие здорового образа жизни.	1		1	<b>Предметные</b> Знать основные составляющие здорового образа жизни <b>Метапредметные</b> Формировать основные составляющие здорового образа жизни <b>Личностные</b> Формирования понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни.	Лекция Урок путешестви е	Конкурс
<b>4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи 8 ч</b>							
27	Первая помощь при различных видах повреждений.	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при различных видах повреждений. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Просмотр видео	Самоконтроль
28	Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах.	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при ушибах и ссадинах. <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при ушибах и ссадинах <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Лекция	Самоконтроль
29	Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах. (практические занятия)	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при ушибах и ссадинах <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при ушибах и ссадинах <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Групповая работа	Взаимоконтроль
30	Первая помощь при отравлении никотином. (практические занятия)	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при отравлении никотином. <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при отравлении никотином. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Групповая работа	Взаимоконтроль
31	Первая помощь при отравлении угарным газом.	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при отравлении угарным газом <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при	Лекция	Наблюдение

					отравлении никотином. <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.		
32	Первая помощь при отравлении угарным газом. (практические занятия)	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при отравлении угарным газом <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при отравлении угарным газом <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Групповая работа	Взаимоконтроль
33	Первая помощь при носовом кровотечении (практические занятия)	1		1	<b>Предметные</b> Знать предназначение и общие правила оказания первой помощи при носовом кровотечении <b>Метапредметные</b> Уметь оказывать первую помощь при носовом кровотечении <b>Личностные</b> Использовать приобретенные знания в повседневной жизни.	Групповая работа	Взаимоконтроль
34	Заключительный урок	1	1			Беседа	
	ВСЕГО	34	10	24			

### ***Планируемые результаты обучения***

Результаты по внеурочной деятельности «Школа безопасности» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Таким образом, в результате изучения учебного курса «Школа безопасности» ученик должен:

#### **Учащиеся научатся:**

- раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- знать влияние факторов риска на здоровье человека;

#### **Учащиеся смогут научиться:**

- описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

- находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- смогут презентовать результаты собственной деятельности

## Список учебно-методической литературы.

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 5 класса. – М., Просвещение, 2012.
2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
3. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
4. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
5. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
6. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
7. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
8. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
9. Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
10. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
11. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998