

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет образования администрации МО Тепло - Огаревский район**

**МКОУ "Алексеевская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Педагогического совета

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора

Е.А. Матюшина

от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

М.А. Попова

Приказ №23/ОД

от «02» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»**

для обучающихся 5 -7 классов

**П.Центральный, 2024г**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по основам безопасности и защиты Родины (далее - ОБЗР) разработана на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программе воспитания, и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП ООО. Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности и защиты Родины. Программа ОБЗР обеспечивает: ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения; прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования; возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни; выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности; реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»**

В программе ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено следующими модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения предмета на уровне основного общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования:

- модуль №1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;
- модуль № 2 «Здоровье и как его сохранить»;
- модуль № 3 «Безопасность на транспорте»;
- модуль № 4 «Безопасность в быту»;
- модуль № 5 «Безопасность в социуме»;
- модуль № 6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»;

- модуль № 7 «Безопасность в информационном пространстве»;
- модуль № 8 «Безопасность в природной среде»;
- модуль № 9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного характера»
- модуль № 10 «Основы медицинских знаний»;

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне основного общего образования программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности её избежать → при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; физическое и психическое здоровье; социальное взаимодействие и другие. Программой ОБЗР предусматривается использование практикоориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей. При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным, компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся. 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 современных условиях колоссальное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на формирование гражданской идентичности, воспитание личности безопасного типа, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни. Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЗР определяется следующими системообразующими

документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646, Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. ОБЗР является системообразующим учебным предметом, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности. ОБЗР входит в предметную область «Основы безопасности и защиты Родины», является обязательным для изучения на уровне основного общего образования. Изучение ОБЗР направлено на обеспечение формирования готовности к защите Отечества и базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует освоению учащимися знаний и умений позволяющих подготовиться к военной службе и выработке у обучающихся умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовывать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Такой подход содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья человека, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к современной техно-социальной и

информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

## **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»**

Целью изучения ОБЗР на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся готовности к выполнению обязанности по защите Отечества и базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает: способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении; сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства; знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, отведенных для изучения ОБЗР в 5-7 классах, составляет 102 часа, по 1 часу в неделю за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе».**

*Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности и защиты Родины».* Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

**Модуль «Здоровье и как его сохранить».**

*Организм человека и его безопасность.* Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у

человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

*Социальное здоровье человека.* Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья. Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

*Алкоголь наносит удары по организму.* Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.

*Курение убивает.* Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

### **Модуль «Безопасность в информационном пространстве».**

Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве.

## **Модуль «Безопасность в быту».**

*Наводим в доме чистоту.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

### **На игровой площадке**

*Правила поведения на игровой площадке.* Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

## **Модуль «Безопасность на транспорте».**

*Виды современного транспорта.* Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.

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

пассажира. Правила безопасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

### **Модуль «Безопасность в социуме»**

*Какие конфликты возникают в социуме.* Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения.

*Чрезвычайные ситуации социального характера.* Виды чрезвычайных ситуаций социального характера.

*Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.* Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

### **Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму».**

Понятие об экстремизме и терроризме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки.

### **Модуль «Безопасность в природной среде».**

*Умеете ли вы ориентироваться?* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.

*Чрезвычайные ситуации природного характера.* Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

*Природа полна неожиданностей!* Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными

(насекомые, змеи, другие дикие животные). Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

*Перед походом...* Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка.

*В походе...* Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы.

### **Модуль «Основы медицинских знаний».**

Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при отравлении и получении ожогов. Первая помощь при укусе насекомых и змей. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при отравлении угарным газом. Первая помощь при потёртости, мозоли.

### **Практические работы (примерные темы работ)**

- ▣ Измерение пульса, проверка своей выносливости.
- ▣ Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).
- ▣ Определение степени загрязнения воды.
- ▣ Режим питания подростка.
- ▣ Гимнастика для глаз.
- ▣ Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.

Самооценка: развитие волевых качеств

- ▣ Выполнение физических упражнений.
- ▣ Индивидуальная программа закаливания.
- ▣ Правила безопасного пользования компьютером.
- ▣ Выбор безопасного пути из дома в школу.
- ▣ Оценивание дорожной обстановки.
- ▣ Правила дорожного движения Российской Федерации.
- ▣ Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.
- ▣ Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
- ▣ Действия при пожаре в школе.
- ▣ Первая помощь при лёгких травмах и переломах.
- ▣ Анализ настроения и намерений собаки.

- ▣ Определение ориентиров на плане местности.
- ▣ Овладение навыками работы с компасом.
- ▣ Определение сторон света по солнцу.
- ▣ Определение сторон света по местным признакам.
- ▣ Измерение расстояний на местности.
- ▣ Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
- ▣ Приёмы сердечно-лёгочной реанимации.
- ▣ Режим дня в многодневном туристском походе.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

- ▣ Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными 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;
- ▣ формирование 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**

*Обучающиеся научатся:*

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

## **Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

- ▣ планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- ▣ контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;
- ▣ оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий.

## **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- ▣ 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 безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- ▣ характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
- ▣ характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

## **Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся:*

- ▣ объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
- ▣ характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);
- ▣ раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
- ▣ выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- ▣ раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- ▣ классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;

- ▣ анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;
- ▣ различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
- ▣ предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
- ▣ проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
- ▣ организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;
- ▣ проявлять разумную осторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;
- ▣ правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
- ▣ оказывать первую помощь при различных травмах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Модуль</b>	<b>«Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»</b>			
1.	Раздел №1 «Введение»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>Модуль</b>	<b>«Здоровье и как его сохранить»</b>			
2.	Раздел №2 «Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя»	16	2	7	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	<b>Модуль</b>	<b>«Безопасность в информационной среде»</b>			
	Безопасность в сети интернет	1			
	<b>Модуль</b>	<b>«Безопасность в быту»</b>			
3.	Раздел №3 «Мой безопасный дом»	16	1	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Модуль</b>	<b>«Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»</b>			
1.	Раздел №1 «Введение»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
<b>Модуль «Безопасность на транспорте».</b>					
2.	Раздел №2 «Транспорт и безопасность»	11	1	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
<b>Модуль «Безопасность в социуме».</b>					
3.	Раздел №3 «Школьная жизнь»	6	1	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
4.	Раздел №4 « На игровой площадке»	2			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
<b>Модуль «Основы медицинских знаний».</b>					
5.	Раздел №5 «Первая помощь»	5		2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
<b>Модуль «Безопасность в социуме».</b>					
6.	Раздел №6 «Безопасность в социуме»	8	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
<b>Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму».</b>					
7.	Раздел №7 «Терроризм, экстремизм»	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	3	8	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Модуль</b>	<b>«Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»</b>			
1.	Раздел №1 «Введение»	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
<b>Модули «Безопасность в природной среде»/ «Основы медицинских знаний»</b>					
2.	Раздел №2 «На природе»	16	2	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
3.	Раздел №3 «Туристический поход»	15		2	
<b>Модуль «Здоровье и как его сохранить».</b>					
4.	Раздел №3 «Когда человек сам себе враг»	3	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	6	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	<b>Раздел №1 "Введение"</b> Беседа на тему: «Правила безопасного поведения обучающихся в урочное и во внеурочное время Почему нужно изучать предмет ОБЗР.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac5d4">https://m.edsoo.ru/f5eac5d4</a>
2.	<b>Раздел №2 "Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя"</b> Организм человека и его безопасность. За что "отвечают " системы органов.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac746">https://m.edsoo.ru/f5eac746</a>
3.	Вредные привычки и их влияние на систему органов	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac8c2">https://m.edsoo.ru/f5eac8c2</a>
4.	Укрепляем нервную систему. Строение нервной системы. Её роль в жизнедеятельности организма.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac746">https://m.edsoo.ru/f5eac746</a>
5.	Влияние образа жизни на развитие нервной системы.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac746">https://m.edsoo.ru/f5eac746</a>

6.	Тренируем сердце. Практическая работа №1 "Научиться измерять ЧСС, проверить выносливость".	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacc82">https://m.edsoo.ru/f5eacc82</a>
7..	Развиваем дыхательную систему. Практическая работа №2 "Тренировка дыхательной системы".	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac746">https://m.edsoo.ru/f5eac746</a>
8.	Контрольная работа №1	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacdf4">https://m.edsoo.ru/f5eacdf4</a>
9.	Питаемся правильно. Рациональное питание - что это такое?	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacf84">https://m.edsoo.ru/f5eacf84</a>
10.	Практическая работа №3 "Определить степень загрязнения воды". Практическая работа №4 "Научиться анализировать режим питания".	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac746">https://m.edsoo.ru/f5eac746</a>
11.	Здоровье органов чувств. Сохраняем зрение. Практическая работа №5 "Научиться проводить гимнастику для глаз".	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ead51a">https://m.edsoo.ru/f5ead51a</a>

12.	Работа над проектами.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5ead68c">https://m.edsoo.ru/f5ead68c</a>
13.	Психическое здоровье. Показатели психического здоровья. Практическая работа №6 "Научиться снимать напряжение".	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eaefa0">https://m.edsoo.ru/f5eaefa0</a>
14.	Практическая работа №7 "Определить насколько развиты волевые качества."	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eaf78e">https://m.edsoo.ru/f5eaf78e</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac74b">https://m.edsoo.ru/f5eac74b</a>
15.	Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Учение - социально важная деятельность.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eaf94b">https://m.edsoo.ru/f5eaf94b</a>
16.	Контрольная работа №2	1	1	-	Библиотека ЦОК Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac74b">https://m.edsoo.ru/f5eac74b</a> <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb038c">https://m.edsoo.ru/f5eb038c</a>
17.	Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb06f2">https://m.edsoo.ru/f5eb06f2</a>
18.	Как вести здоровый образ жизни.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0a7b">https://m.edsoo.ru/f5eb0a7b</a>
19.	<b>Раздел №3 «Мой безопасный дом»</b> Чистота - залог здоровья.	1	-	-	
20.	Движение - это жизнь.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d9">https://m.edsoo.ru/f5eb0d9</a>

						<u>6</u>
21.	Практическая работа №8 "Проверить уровень физической подготовленности."	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb14e4">https://m.edsoo.ru/f5eb14e4</a>
22.	Поговорим о закаливании.	1	-	-		
23.	Компьютер и здоровье.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb1da4">https://m.edsoo.ru/f5eb1da4</a>
24.	Правила безопасного пользования компьютером. Практическая работа №9 "Уточнить правила работы за компьютером".	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb279a">https://m.edsoo.ru/f5eb279a</a>

25.	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb2c0e">https://m.edsoo.ru/f5eb2c0e</a>
26.	Наводим в доме чистоту.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb2d94">https://m.edsoo.ru/f5eb2d94</a>
27.	Правила техники безопасности при выполнении домашних дел.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3384">https://m.edsoo.ru/f5eb3384</a>
28.	Службы экстренного реагирования. Номера телефонов. Правила вызова экстренных служб.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacc82">https://m.edsoo.ru/f5eacc82</a>
29.	Практическая работа №10 "Правила оказания первой помощи при ранениях и травмах".	1	-	1	
30.	Годовая контрольная работа.	1	1	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
31.	Практическая работа №11 "Правила оказания первой помощи при переломах, вывихах и растяжениях".	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8">https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8</a>
32.	Беседа на тему: «Правила безопасного поведения в период летних каникул».	1	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
33.	Практическая работа «Правила поведения при угрозе и в случае возникновения террористического акта: школа, дом, общественное место».	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb4568">https://m.edsoo.ru/f5eb4568</a>

34.	Резервный урок	2	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	13	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	<b>Раздел №1 "Введение"</b> Беседа на тему: «Правила безопасного поведения обучающихся в урочное и во внеурочное время Цель и основные понятия предмета ОБЗР.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac5d4">https://m.edsoo.ru/f5eac5d4</a>
2.	<b>Раздел №2 «Транспорт и безопасность»</b> Виды современного транспорта.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb2d94">https://m.edsoo.ru/f5eb2d94</a>
3.	Безопасная дорога в школу.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb2d94">https://m.edsoo.ru/f5eb2d94</a>
4.	Водитель, пешеход, пассажир -	1	-	-		Библиотека ЦОК

	участники дорожного движения.					<a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3384">https://m.edsoo.ru/f5eb3384</a>
5.	Дорожное движение в населённом пункте.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacc82">https://m.edsoo.ru/f5eacc82</a>
6.	Какие правила должен соблюдать пешеход.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacc82">https://m.edsoo.ru/f5eacc82</a>
7.	Какие правила должен соблюдать пассажир.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eacc82">https://m.edsoo.ru/f5eacc82</a>
8.	Правила безопасного поведения в самолётё.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
9.	Правила безопасного поведения в поезде.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
10.	Правила безопасного поведения на теплоходе.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
11.	Контрольная работа №1.	1	1	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
12.	<b>Раздел №3 «Школьная жизнь»</b> Общие правила школьной жизни.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
13.	Правила поведения в школе.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
14.	Если в школе пожар.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8">https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8</a>
15.	Правила поведения при попытке проникновения посторонних лиц на территорию и в здании школы. Правила поведения при обнаружении постороннего подозрительного предмета на территории и в здании школы.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>

16.	Контрольная работа №2	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
17..	Правила оказания первой помощи при ожогах и отравлении угарным газом.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb37ee">https://m.edsoo.ru/f5eb37ee</a>
18.	<b>Раздел №4 «На игровой площадке»</b> Подготовка к прогулке	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
19.	Правила поведения на игровой площадке.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
20.	Правила для велосипедистов	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
21.	<b>Раздел №5 «Первая помощь»</b> Что мы должны знать о первой помощи.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
22.	Правила оказания первой помощи при ушибах, вывихах и переломах.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
23.	Правила оказания первой помощи при ранении. Правила наложения повязок на область головы, кисти и предплечья.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
24.	Правила безопасного поведения при встрече с собакой.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
25.	<b>Раздел №6 «Безопасность в социуме»</b> Конфликты возникающие в социуме. Шантаж. Угроза.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb4568">https://m.edsoo.ru/f5eb4568</a>
26.	Что такое буллинг. Ответственность	1	-	-	Библиотека ЦОК

	за буллинг, насилие и травлю.					<a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a>
27.	Чрезвычайные ситуации социального характера.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb4842">https://m.edsoo.ru/f5eb4842</a>
28.	Особо опасные ЧС социального характера.	1	-	--		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
29.	Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
30.	<b>Раздел № 7 «Терроризм. Экстремизм».</b> Терроризм, экстремизм – угроза обществу.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
31.	Годовая контрольная работа	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
32.	Правила оказания первой помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударах.	1	1	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
33.	Правила оказания первой помощи при прекращении дыхания и сердечной деятельности.			-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>
34.	Резервный урок	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb6192">https://m.edsoo.ru/f5eb6192</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	10		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	<b>Раздел №1 "Введение"</b> Беседа на тему: «Правила безопасного поведения обучающихся в урочное и во внеурочное время» Цель и основные понятия предмета ОБЗР.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eac5d4">https://m.edsoo.ru/f5eac5d4</a>

2.	<b>Раздел №2 «На природе»</b> Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
3.	Ориентирование на местности по Солнцу, часам, звёздам и Луне.	1	-	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb14e4">https://m.edsoo.ru/f5eb14e4</a>
4.	Если вы заблудились. Как подать сигнал о помощи.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
5.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb1da4">https://m.edsoo.ru/f5eb1da4</a>
6.	Правила безопасного поведения в ЧС природного характера: пожар.	1	-	-		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>

7.	Правила безопасного поведения при урагане, буре смерче.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
8.	Контрольная работа №1	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
9.	Правила безопасного поведения во время прогулок, экскурсий.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
10.	Первая помощь при укусах: насекомых, клещей, змей.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
11.	Правила безопасного поведения на водоемах.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
12.	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах.				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
13.	Правила поведения при спасении утопающего.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
14..	<b>Раздел №3 «Туристический поход»</b> Туристические походы	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
15.	Подготовка к походу. Выбор снаряжения	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
16.	Контрольная работа № 2	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
17.	Походная аптечка	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
18.	Первая помощь при потертостях, ссадинах, порезах, ожогах.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
19.	Лекарственные растения.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
20.	Режим дня в походе.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3f82">https://m.edsoo.ru/f5eb3f82</a>

21.	Добывание огня, разведение костра.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
22..	Типы костров, очаги. Сохранение огня.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
23	Обеспечение бытовых потребностей.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
24.	Обеспечение водой.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
25.	Походная еда.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
26..	Добывание пищи охотой и рыбной ловлей.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
27.	Личная гигиена. Уход за одеждой и обувью.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
28..	Туристические узлы.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
29.	Туристические узлы.	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
30.	<b>Раздел №4 «Когда человек сам себе враг»</b> Алкоголь наносит удар по организму.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a>
31.	Курение убивает.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb4842">https://m.edsoo.ru/f5eb4842</a>
32.	Годовая контрольная работа.	1	1	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
33.	Правила безопасного поведения в период летних каникул.	1	-	-	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0d96">https://m.edsoo.ru/f5eb0d96</a>
34.	Практическая работа: «Первая помощь	1	-	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb6192">https://m.edsoo.ru/f5eb6192</a>

	при остановке дыхания и сердечной деятельности»					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	7		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.*  
Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.:  
Просвещение, 2020

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Основы безопасности жизнедеятельности : 7–9 классы : методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов. — М. : Вентана - Граф, 2019.

2. *Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2020

3. *Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Просвещение, 2020

4. *Виноградова Н. Ф.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Просвещение, 2019

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> - ОБЖ - билеты, ответы, уроки.
2. <http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm> - Книги, пособия по ОБЖ
3. <http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html> - методическое пособие для учителей ОБЖ
4. <http://www.uchportal.ru/load/81> - учительский портал
5. [http://severskijkadet.ru/voennoe\\_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html](http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html) - уроки ОБЖ
6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
7. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

9. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
10. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
11. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
12. [https://togirro.ru/nauchno\\_metodic/metodicheskaya/fizicheskaya\\_ku/metmat\\_obzh/s\\_prezent\\_tochka.html](https://togirro.ru/nauchno_metodic/metodicheskaya/fizicheskaya_ku/metmat_obzh/s_prezent_tochka.html) - ссылки на презентации «Точка роста»

