

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ с. Чубовка

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей начальных
классов Илюшина М.В.
протокол № 1
от «12» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР МIRONENKO M. B.
от «13» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 239 - ОД
от «15» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности «Основы безопасности защиты Родины»
для обучающихся**

6 класса

с. Чубовка 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу ОБЗР для 6 класса составлена на основе обязательного минимума содержания образования.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Программа курса включает три логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных, вредных факторов и чрезвычайных ситуаций. Курс «Основы безопасности защиты Родины» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Обоснованность (актуальность, новизна и значимость) – изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К *природным чрезвычайным ситуациям* относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения, извержения вулканов и проч.); к *техногенным* — аварии или опасные техногенные происшествия; к *социальным* — экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к *бытовым* — ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды);

к *дорожным* — ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

Цель: Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных **задач**, как:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Место учебного предмета в учебном плане

Изучение данного курса предполагает получение учащимися углубленных знаний по безопасности, которая определяет решающую роль человека в выработке способностей и умения сохранить здоровье и жизнь в условиях

различного рода экстремальных ситуаций природного, техногенного, экологического и социального характера. Более детальное рассмотрение вопросов безопасности в жизни и быту позволит обобщить накопленный, в том числе и на уроках ОБЖ, материал на основе анализа конкретных ситуаций, что значительно активизирует учебно-воспитательный процесс, станет побудительным фактором к творческому подходу в поиске правильных решений по выходу из чрезвычайных ситуаций.

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 закаливания 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.

Основными принципами обучения ОБЗР внеурочной деятельности являются: *Принцип интеграции.* Весь учебный материал подчинён принципу интеграции субъективных и объективных факторов, обеспечивающих безопасность в любой чрезвычайной ситуации. Так, содержание раздела, знакомящего школьника с чрезвычайными ситуациями

на дорогах и правилами дорожного движения, строится на основе рассмотрения вопросов дорожной безопасности как результата согласованной деятельности всех участников дорожного движения. Другие проблемы (здоровье человека, природные катаклизмы, криминогенные явления и проч.) рассматриваются не только как личные, но и как общезначимые, государственные.

1. *Принцип психологической обусловленности* позволяет ученику быть не столько объектом, сколько субъектом образовательной деятельности. В средствах обучения, реализующих программу, много материалов, формирующих контрольно-оценочные действия учащихся, их рефлексивную позицию. Особое внимание уделено оценке здоровья человека, роли психологического фактора в его сохранении, а также в регулировании отношений со сверстниками (рубрики учебника «Знаешь ли ты себя», «Проверь себя», «Оцени себя»). В учебниках представлена рубрика «Медицинская страничка», раскрывающая организационные и психологические моменты оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях.

Практическая направленность курса, Этот принцип обеспечивает формирование конкретных умений в процессе практических занятий как на уроках, так и во внеучебной деятельности. Особое внимание уделяется реализации краеведческого принципа, учёт которого позволяет младшему подростку обучаться в процессе непосредственных наблюдений, а затем воплощать знания в продуктивной деятельности — речи, рисунках, схемах, презентациях и проч.

2 *Деятельностный подход*. Реализация этого принципа обеспечивает активность и самостоятельность учебной деятельности школьника. Весь методический аппарат позволяет обсуждать программные темы не на констатирующем, а на проблемном уровне (рубрики «Обсудим вместе», «Работа в группах», «Участвуем в проекте»). Реализация данного подхода также предполагает интеграцию содержания и форму учебно

воспитательной деятельности на уроках, во внеучебной деятельности и на занятиях в объединениях дополнительного образования,

3. Культурологический принцип даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укрепления и охраны.

Из материалов рубрики «Для любознательных» дети получают дополнительные сведения, которые поддерживают их интерес к изучению этого предмета, раскрывают отдельные исторические факты, связанные с проблемами охраны безопасности жизни и деятельности людей.

4. Практическая направленность курса. Этот принцип обеспечивает формирование конкретных умений в процессе практических занятий.

Программное содержание курса представлено по линейно-концентрическому принципу, то есть развёртывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические занятия и осуществляется проектная деятельность.

Общая характеристика учебного процесса

Основные методы обучения - словесные методы: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог (диалог педагога с учащимися, диалог учащихся друг с другом), консультация.

Наглядные методы основываются на непосредственном восприятии изучаемых предметов посредством использования наглядных материалов: картин, рисунков, плакатов, фотографий; таблиц, схем, диаграмм, чертежей, графиков; демонстрационных материалов: моделей, приборов, предметов (образцов изделий, муляжей и т. д.); видеоматериалов, презентаций.

Практические методы обеспечивают самостоятельную деятельность учащихся:

- метод упражнения: упражнения, тренинг, тренировка.

- письменные работы: конспект; выписки, составление тезисов (доклада), реферат; письменные ответы на вопрос; составление аннотации (произведения, статьи).
- метод наблюдения: запись наблюдений, ведение дневника наблюдений; зарисовка, рисунки; запись звуков, голосов, сигналов; фото -, кино -, видеосъемка; проведение замеров.
- практические занятия: оказание первой медицинской помощи.
- проектные и проектно-конструкторские методы обучения: разработка проектов, программ; построение гипотез; моделирование ситуации; создание новых способов решения задачи; создание моделей, конструкций; создание творческих работ; проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел..

Основной организационной формой обучения является урок. Основные принципы, методы и средства обучения конкретизируются и реализуются в ходе урока и через него.

Применяются нетрадиционные формы урока – интернет- урок, видеоурок, урок интервью и т. д. проводятся после изучения какой –либо темы, выполняя функции обучающего контроля.

Для решения воспитательных задач, используются **методы воспитания:**

- Традиционные – убеждение, упражнения, поощрения, пример
- Инновационно-деятельностные – модельно-целевой подход, алгоритмизация
- Неформально-личностные – пример личностно-значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей, близких
- Рефлексивные – индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности

Логические связи Курс «Основы безопасности защиты Родины»

представляет собой совокупность фрагментов во многих образовательных областях и основного массива содержания, которое обобщает и систематизирует учебный материал других предметов. В таких блоках как, **«Безопасность и защита человека в опасных ситуациях»** и **«Чрезвычайные ситуации»** прослеживается связь с географией, историей. Используется межпредметная связь с уроками литературы, приводятся примеры из сказок. Межпредметные связи реализуются за счет применения опорных знаний обучающихся, проведения интегрированных уроков и т.д.

Предполагаемые результаты – Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

- Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
- Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа
- Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа
- Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
- Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства
- Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и план своих действий

в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки своих возможностей.

Система оценки достижений учащихся:

Деятельность учащихся на уроках ОБЖ оценивается с позиций современных образовательных технологий: личностного подхода в обучении, развивающего обучения и успешности деятельности учащихся. Задания носят посильный развивающий характер. Оценивание имеет форму стимулирования обучения и саморазвития школьника в рамках возможностей учащихся.

Инструментарий для оценивания результатов;

Контрольные работы, самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос, викторины и практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса.

Требования 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.

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

Общая характеристика учебного предмета

Изучение данного курса предполагает получение учащимися углубленных знаний по обеспечению личной безопасности во время активного отдыха на природе, общения с естественной природной средой.

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретение учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.
- повышение уровня знаний и навыков в обеспечении безопасности жизнедеятельности при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- формирование уверенности в успешном преодолении трудностей и веры в успех при столкновении с опасными и неадекватными ситуациями;
- продолжать повышение уровня знаний по безопасности дорожного движения, а также формирования навыков и умений оказания первой помощи при ранениях и травмах.

Формы и вопросы контроля –Для оценки освоения школьниками содержания учебного материала отдельных часов на проведение контрольных работ, проверочных и других письменных работ не выделяется.

Основной формой текущего контроля знаний учащихся являются устные ответы учащихся на теоретические вопросы. Письменный контроль предлагается осуществлять в форме тестирований. Тесты по содержанию вопросов и уровню их сложности позволяют учителю осуществить проверку знаний, а учащимся дают возможность подготовиться к опросу, зачетам и самостоятельно проверить правильность усвоения материала. Итоговая контрольная письменная работа проводится после изучения программы курса ОБЖ в конце учебного года. Контрольные работы служат для контроля за качеством усвоения учащимися учебного материала и их умением применять знания на практике. На основании выполнения этих работ преподаватель может иметь точное и ясное представление о полученных учащимися знаниях и приобретенных ими навыках и умениях

Возможные виды самостоятельной работы учащихся: *выполнения презентаций, проектов, подготовка докладов.*

Логические связи - Курс внеурочной деятельности «Основы безопасности защиты Родины» представляет собой совокупность фрагментов во многих образовательных областях и основного массива содержания, которое обобщает и систематизирует учебный материал других предметов. В таких блоках как, «**Безопасность и защита человека в опасных ситуациях**» и «**Чрезвычайные ситуации**» прослеживается связь с географией, историей. Используется межпредметная связь с уроками литературы, приводятся примеры из сказок. Межпредметные связи реализуются за счет применения опорных знаний обучающихся, проведения интегрированных уроков и т.д.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

-

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости

безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- Понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающей употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личной позиции;
- Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- Знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- Умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, полученной из различных источников;

- Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

Личностными результатами обучения в 6 классах являются:

- осознание важности здорового образа жизни;
 - соблюдение правил здорового образа жизни;
 - соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
- и способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
- я способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности.

Метапредметные результаты обучения представлены универсальными учебными действиями:

- а анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
 - планированием и организацией своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
 - обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций,

Предметные результаты обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач:

- расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения;

- использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;
- расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 6 КЛАССА

«Основы безопасности личности, общества и государства».

Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Пожарная безопасность

Безопасность на дорогах

Безопасность в быту

Безопасность на водоёмах

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.

Подготовка к активному отдыху на природе

Активный отдых на природе и безопасность

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье.

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов.

Семья в современном обществе.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Оказание первой помощи.

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики.

Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях.

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

Тематическое планирование.

№ раздела	Тема раздела	Количество часов	Основное содержание
1	Основы безопасности личности, общества, государства.	25	Пожарная безопасность Безопасность на дорогах Безопасность в быту Безопасность на водоёмах Экология и безопасность. Подготовка к активному отдыху на природе Активный отдых на природе и безопасность Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.
2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни. Первая помощь и правила её оказания. Средства оказания первой помощи. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.
Итого		35	

Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты				Оборудование	Виды деятельности и контроля	Термины и понятия
				предметные	метапредметные	личностные				
Р-1	25	Основы комплексной безопасности.								
1	6	Подготовка к активному отдыху на природе								
1	1	Природа и человек.	Комбинированный	формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	Уметь оценивать ситуацию	Формирование понимания ценности собственной жизни		Интерактивная доска	Формирование приемов работы со справочной литературой	
2	2	Ориентирование на местности.	Комбинированный	Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	Уметь оценивать ситуацию	Формирование ответственного отношения к окружающим и к себе		Компас, карта, интерактивная доска, часы.	Формирование приемов работы с электронным приложением	ориентирование
3	3	Определение своего местонахождения и направления движения на	Комбинированный	Знать способы ориентирования по местным	Уметь оценивать ситуацию	Формирование ответственного отношения к		Компас, карта, интерактивная доска,	Работа с электронным приложением,	Азимут

		местности.		признакам и небесным светилам.		окружающим и к себе		часы.	знакомство с презентацией	
4	4	Подготовка к активному отдыху на природе.	Комбинированный	Освоение приемов выживания в условиях автономии по сооружению временного укрытия(бивака), разведению костра	Уметь планировать пути достижения целей защищенности	Формирование ответственного отношения к окружающим и к себе		интерактивная доска,	Работа с иллюстрациями, решение задач	
5	5	Определение места бивака и организация бивачных работ.	Комбинированный	Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре.	Уметь соотносить свои действия с планируемым и результатами	Взаимодействовать с учениками при работе в группе		интерактивная доска,	решение заданий	Бивак
6	6	Определение необходимого снаряжения для похода.	Комбинированный	освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,	Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы	формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях		интерактивная доска,	Работа с иллюстрациями, решение заданий	Личное снаряжение, групповое, специальное снаряжение

						и необходимо сти ответственн ого, бережного отношения к окружающе й среде				
2	5	Активный отдых на природе и безопасность.								
1	7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	Практиче ский	Овладение общими правилами безопасности при активном отдыхе на природе	Уметь определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющейс я ситуацией	усвоение правил индивидуаль ного и коллективно го безопасного поведения в чрезвычайн ых ситуациях, угрожающи х жизни и здоровью		интеракти вная доска,	Решение задачи, ответы на вопросы	
2	8	Подготовка и проведение пеших походов.	Комбинир ованный	Учиться подбирать соответствующую обувь,	Уметь устанавливать причинно-следственные	Воспитание чувства ответственности		интеракти вная доска,	Решение заданий	Ритмичность движения

				одежду и другую экипировку для подготовки к походу.	связи, строить логическое рассуждение и делать выводы					
3	9	Подготовка и проведение лыжных походов.	Комбинированный	Учиться подбирать соответствующую обувь, одежду и другую экипировку для подготовки к походу.	Уметь ориентироваться на местности	формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания		интерактивная доска,	Работа с плакатами, презентацией	
4	10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	Комбинированный	Учиться оценивать состояние водоема в различное время года.	Распознавать ядовитые растения, грибы и ягоды	Освоение правил поведения в заданной ситуации		интерактивная доска,	работа в группах	
5	11	Велосипедные походы и безопасность туристов.	Комбинированный	Учиться подбирать соответствующую обувь, одежду и другую экипировку для подготовки к	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора	формирование основ экологической культуры		интерактивная доска,	Ответ на вопросы	

				походу.						
3	6	Дальний и выездной туризм, меры безопасности.								
1	12	Факторы, влияющие на безопасность человека в туризме.	Комбинированный	Овладение умением анализировать причины возникновения опасных ситуаций в дальнем и международном туризме.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора	Формирование понимания ценности здорового образа жизни		интерактивная доска,	Формирование понятий о безопасности на водоемах	Дальний туризм
2	13	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	Изучение нового	освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,	Уметь применять знания на практике	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и чувства ответственности за здоровье окружающих		интерактивная доска,	работа в группах	Акклиматизация
3	14	Акклиматизация человека в горной местности.	Комбинированный	формирование коммуникативной компетентности в общении и	Уметь оценивать ситуацию	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и		интерактивная доска,	Решение задач, работа с плакатами	Адаптация

				сотрудниче ст ве со сверстниками		чувства ответствен ности за здоровье окружающи х				
4	15	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.	Комбинир ованный	Формировани е умения классифициро вать мнимые и реальные опасности.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного выбора	Взаимодейст вовать с учениками при работе в группе		интеракти вная доска,	Работа с плакатами, иллюстрац иями	Наземный транспорт
5	16	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	Комбинир ованный	Формировани е умения классифициро вать мнимые и реальные опасности.	Уметь применять знания на практике	Взаимодейст вовать с учениками при работе в группе		интеракти вная доска,	Решение заданий, работа в группах	Водный транспорт
6	17	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	Комбинир ованный	Формировани е умения классифициро вать мнимые и реальные опасности.	Уметь оценивать ситуацию	Взаимодейст вовать с учениками при работе в группе		интеракти вная доска,	решение задач	Авиационный транспорт
4	4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.								
1	18	Автономное существование человека в природе.	Изучение нового	Освоение приемов выживания в	владение основами самоконтроля,	Взаимодейст вовать с учениками		интеракти вная доска,		Автономное пребывание в природе

				условиях автономии по сооружению временного укрытия, добыче и обеззараживанию воды, добыче пищи и приготовлению еды светилам.	самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора	при работе в группе				
2	19	Добровольная автономия человека в природной среде.	Комбинированный	Освоение приемов выживания в условиях автономии по сооружению временного укрытия, добыче и обеззараживанию воды, добыче пищи и приготовлению еды светилам.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора	Взаимодействовать с учениками при работе в группе		интерактивная доска,		
3	20	Вынужденная автономия человека в	Комбинированный	Знать способы ориентирован	владение основами самоконтроля,	Взаимодействовать с учениками		интерактивная доска,		Учебник, мультимедиа

		природной среде.		ия по местным признакам и небесным светилам.	самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора	при работе в группе				
4	21	Обеспечение безопасности при вынужденной автономии.	Комбинированный	Учиться ориентироваться с помощью компаса и карты.	Уметь оценивать ситуацию	Взаимодействовать с учениками при работе в группе		интерактивная доска,	Ответы на вопросы, ознакомление с плакатами	Учебник, мультимедиа
8	4	Опасные ситуации в природе.								
1	22	Опасные погодные явления.	Комбинированный	Освоение приемов действий при угрозе возникновения опасных погодных явлений.	Уметь оценивать ситуацию	Формирование понимания ценности собственной жизни		интерактивная доска,	Ответы на вопросы и задания	Погода, молния, гроза, пурга,
2	23	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными.	Комбинированный	Знать потенциально опасных диких животных, насекомых и змей, обитающих в Центральном регионе России.	Уметь оценивать ситуацию	Формирование ответственного отношения к окружающим и к себе		интерактивная доска,	Ответы на вопросы и задания	

3	24	Укусы насекомых и защита от них.	Комбинированный	Учиться использовать препараты и средства походной аптечки для оказания первой помощи	Уметь планировать пути достижения целей защищенности	Формирование ответственного отношения к окружающим и к себе		интерактивная доска,	Работа с плакатами, иллюстрациями	
4	25	Клещевой энцефалит и его профилактика. Контроль ЗУН: «Основы комплексной безопасности»	Комбинированный Итоговый	Учиться использовать препараты и средства походной аптечки для оказания первой помощи	Уметь соотносить свои действия с планируемым и результатами	Взаимодействовать с учениками при работе в группе		интерактивная доска,	работа в группах	
Р-4	4	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.								
6	4	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях								
1	26	Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях.	Комбинированный	Учиться использовать препараты и средства походной аптечки для оказания первой помощи при механических повреждениях	уметь выбирать наиболее эффективные способы решения проблемы	Формирование понимания ценности здорового образа жизни		интерактивная доска,	Практическая работа оказания первой медицинской помощи при ушибах.	Самообеспечение, первая помощь, личная гигиена,

2	27	Оказание медицинской помощи при травмах.	Комбинированный	Учиться использовать препараты и средства походной аптечки для оказания первой помощи при травмах.	Уметь определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью		интерактивная доска,	Практические занятия оказания первой медицинской помощи при вывихе.	Ссадины, ушиб, вывих, растяжение
3	28	Оказание медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожогах.	Комбинированный	Учиться использовать препараты и средства походной аптечки для оказания первой помощи при ожогах.	Уметь определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью		интерактивная доска,	Практические занятия оказания первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.	Солнечный удар, тепловой удар, отморожение, ожог,

					соответствии с изменяющейся ситуацией					
4	29	Оказание медицинской помощи при укусах насекомых и змей. Контроль ЗУН: «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи».	Комбинированный Итоговый	Учиться использовать препараты и средства походной аптечки для оказания первой помощи при укусах насекомых.	Уметь определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью		интерактивная доска,	Работа с презентацией	
Р-3	6	Основы здорового образа жизни.								
7	6	Здоровье человека и факторы, на него влияющие.								
1	30	Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	Комбинированный	Учиться анализировать состояние своего здоровья.	Уметь ориентироваться в лесу	формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в		интерактивная доска,	работа в группах	Здоровый образ жизни, Утомление

						нём взаимопони мания				
2	31	Компьютер и его влияние на здоровье.	Комбинированный	Знать правила безопасности при работе с компьютером.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения		интерактивная доска,	Ответы на вопросы.	
3	32	Влияние неблагоприятной окружающей среды.	Комбинированный	формирование убеждения в необходимости и безопасного образа жизни;	работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения		интерактивная доска,	Работа в группах	
4	33	Влияние социальной среды на развитие и	Комбинированный	формирование убеждения в необходимости	владение основами самоконтроля,	формирование готовности и		интерактивная доска,	Работа в группах	Социальное развитие человека

		здоровье человека.		и безопасного	самооценки,	способности				
5	34	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ.	Комбинированный	и здорового образа жизни;	принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания		интерактивная доска,	Работа в группах	Наркомания, токсикомания
6	35	Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. К/р «Основы медицинских знаний и ЗОЖ».	Комбинированный Итоговый	Стадии развития наркомании.	работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания		интерактивная доска,	Работа в группах	

Перечень учебно-методического обеспечения.

Перечень учебно-методических средств обучения

Основная литература:

Для учителя:

1. Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений /под общ. ред. Смирнова А. Т. – М.: Просвещение, 2022

Дополнительная литература:

1. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5-11 классах (игры, тесты, практикумы, анализ ситуаций, «круглый стол») /авт.-сост. О.В.Павлова, Г.П.Попова. - Изд.2-е — Волгоград: Учитель, 2010
2. Правила дорожного движения Российской Федерации. – М.: ООО ИДТР, 2011
3. ОБЖ. Библиотека электронных наглядных пособий 5-11 классы. Компакт-диск
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5-11классы /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, В.А.Васнев, М.В.Маслов; под общей редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук. -М.: Просвещение,2010 — (Академический школьный учебник)
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками / авт.-сост. Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель, 2006

Обеспеченность материально-техническими и информационно-техническими ресурсами.

Цифровые образовательные ресурсы:

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniiga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompass.ru/compass/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-КАТАЛОГ (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http://www.hardtime.ru

Приложения к программе.
Образцы письменного контролирующего материала
Тестирование по теме:
«Подготовка к активному отдыху на природе»

Выберите правильный ответ

- 1. *Собирая грибы, Миша заблудился в лесу. Чтобы определить, в какую сторону идти, он вспомнил все изученные способы ориентирования. Но какой из них не подведет в густом лесу?***
 - А) Идти туда, куда течет вода: ручеек впадает в ручей, ручей в речку, а на берегах рек всегда селились люди;
 - Б) С юга крона деревьев больше, склон муравейника положе, больше смолы на хвойных деревьях;
 - В) Солнце, звезды и компас никогда не подведут.
- 2. *Выйдя на дорогу или тропинку, можно определить, с какой стороны ближе поселок, по приметам: потерянные на дороге бревна направлены комлем к поселку, выезд на дорогу с полян направлен к поселку, тропы раздваиваются от поселка, а сходятся к нему. Верны ли эти приметы?***
 - А) Нет, не верны;
 - Б) Да, почти всегда верны;
 - В) Все совсем наоборот.
- 3. *Заблудившись в лесу, станете ли вы есть незнакомые ягоды и грибы?***
 - А) Да, понемногу, и если их едят животные;
 - Б) Нет, все незнакомые растения надо считать несъедобными;
- 4. *Можно ли в критической ситуации употреблять в пищу малоподвижных птиц и животных?***
 - А) Нельзя, они наверняка больные;
 - Б) Можно, но только в крайнем случае;
 - В) Можно, если хорошо поварить.
- 5. *Как вы в лесу добудете питьевую воду?***
 - А) Устроите опреснитель из надетого на ветку пакета;
 - Б) Процедите речную воду через платок;
 - В) Поищите озеро с прозрачной, чистой водой.
- 6. *При недостатке питьевой воды как вы будете пить?***
 - А) Вдоволь, но как можно реже;
 - Б) Маленькими глотками, но как можно чаще;
 - В) Понемножку, только когда очень хочется, полоская ею рот перед каждым глотком.
- 7. *Какие условия надо выполнять при разведении костра для обеспечения пожарной безопасности?***
 - а - разводить не ближе 4-5 метров от деревьев;
 - б- не оставлять бутылок и стекол в траве;
 - в- не пользоваться горючими жидкостями;

- г- удалить вокруг костра сухую траву;
- д- заливать костры водой или забрасывать землей;
- е- не бросать окурков в лесу.

- А) все;
- Б) все, кроме – в;
- В) а, в, г, д.

8. Почему нельзя разводить костер под кроной деревьев?

- А) от температуры погибают листья;
- Б) сгорают корни дерева, и оно погибает;
- В) взлетающие искры могут поджечь крону.

9. Назовите главную причину, почему нельзя бросать и бить бутылки в лесу?

- А) потому, что лес превращается в свалку;
- Б) другие люди могут потом порезаться;
- В) стекло может сфокусировать солнечный свет и поджечь траву.

10. На каком расстоянии от ближайшего дерева можно разводить костер?

- А) не ближе 2 метров от ствола;
- Б) в 4-6 метрах от ствола;
- В) главное не под кроной.

11. Почему не рекомендуется использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую погоду?

- А) сухая осина много дымит;
- Б) они плохо горят в любую погоду;
- В) они сильно стреляют искрами – возможен пожар.

12. Что из перечисленного не является типом костров:

- А) колодец;
- Б) шалаш;
- В) звездный;
- Г) ладья.

13. Что из перечисленного не является съедобными ягодами:

- А) жимолость;
- Б) смородина красная;
- В) бузина черная;
- Г) княженика.

14. К съедобным грибам относятся:

- А) моховики;
- Б) мухоморы;
- В) поганки;
- Г) ложные опята.

15. Во время грозы нельзя:

- А) располагаться рядом с железнодорожным полотном;
- Б) располагаться рядом с автомагистралью;
- В) разговаривать по мобильному телефону.

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	Б	Б	Б	В	А	В	Б	В	В	Б	В	Г	В	А	В

90 % и более правильных ответов - «отлично»

70 % и более правильных ответов – «хорошо»

50 % и более правильных ответов - «удовлетворительно»

Менее 50 % правильных ответов - «неудовлетворительно»

Тестирование по теме: ***«Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде»***

Выберите правильный ответ

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- А) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
- Б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
- В) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

2. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то необходимо:

- А) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- Б) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца;
- В) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек.

3. Наиболее удобной обувью в походе считаются:

- А) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
- Б) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
- В) полуботинки, сапоги, туфли.

4. Ориентирование – это:

- А) определение своего местонахождения относительно сторон горизонта;
- Б) поиск пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования;
- В) нахождение человека в определенном месте в определенное время.

5. По каким местным приметам можно определить стороны света:

- А) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов, муравейникам, таянию снега;

Б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

В) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

6. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:

А) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

Б) добавление в воду марганцовки;

В) кипячение воды.

7. Какое время является лучшим для рыбной ловли:

А) утро (на рассвете);

Б) полдень;

В) ночь (после наступления темноты);

Г) в течение дня.

8. Что важнее для сохранения жизни и здоровья потерпевших:

А) пища;

Б) вода.

9. Можно ли пить морскую воду, пустынный рассол:

А) можно

Б) нельзя.

10. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:

А) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды;

Б) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле - источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия;

В) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод.

11. Вас одиннадцать человек, вам нужно не просто приготовить пищу на костре, но и обсушиться около него, согреться. Какой тип костра вы для этого выберете:

А) «колодец»; Б) «шалаш»; В) таежный; Г) «пирамида»; Д) «камин».

12. Какие типы костров предназначены для приготовления большого количества пищи, просушки вещей, согревания людей, если они ночуют около костра:

А) сигнальные;

Б) пламенные;

В) жаровые (длительного горения);

Г) простейшие очаги (закрытый огонь).

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ответ	А	А	Б	А	А	В	А	Б	Б	Б	В	В

90 % и более правильных ответов - «отлично»

70 % и более правильных ответов - «хорошо»

50 % и более правильных ответов - «удовлетворительно»

Менее 50 % правильных ответов - «неудовлетворительно»

Итоговая контрольная работа (тестирование)
6 класс

Часть 1.

Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.

1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:

- А) с 12 лет;
- Б) с 13 лет;
- В) с 14 лет;
- Г) с 15 лет.

2. При аварийной посадке самолета необходимо:

- А) выполнять указания командира корабля и экипажа;
- Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;
- В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

- А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

- А) по часам;
- Б) по луне;
- В) по полярной звезде.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- А) по памяти;
- Б) по растениям;
- В) по небесным светилам;
- Г) По компасу;
- Д) по местным признакам.

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного

жилища (укрытия)?

- А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- Б) температуру воздуха и насекомых;
- В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?

- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели;
- Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ);
- В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра;
- Б) сделаю навес над костром;
- В) буду сушить на себе;
- Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром

9. Укажите последовательность разведения костра.

- А) в любой последовательности;
- Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);
- В) поджечь костер 2-3 спичками;
- Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:

- А) выдавливать из ранки в течение 4—5 мин. несколько капель крови;
- Б) промыть ранку под сильной струей воды;
- В) отсосать яд из ранки ртом;
- Г) приложить к ранке холод.

11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:

- А) интоксикацией;
- Б) акклиматизацией;
- В) реакклиматизацией.

12. К ядовитым растениям относятся:

- а) ландыш;
- б) малина;
- в) крапива;
- г) купена;
- д) подорожник

13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:

- А) закаливание и солнечные ванны

- Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться
- В) купаться, загарать, мыть руки, умываться

14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:

- А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
- Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок;
- В) напоить горячим чаем.

15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?

- А) через 1-2 мин.;
- Б) через 10-15 мин.;
- В) через 1,5-2 часа;
- Г) не рекомендуется менять.

16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):

- А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности;
- Б) наложить жгут на конечность;
- В) наложить давящую повязку;
- Г) продезинфицировать рану.

17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В) оптимальный уровень двигательной активности;
- Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

- А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;
- Б) ежедневная утренняя зарядка;
- В) ежедневное выполнение гигиенических процедур;
- Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет;
- Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);
- Е) большое увлечение играми в карты, домино, лото;
- Ж) систематическое курение;
- З) использование в пищу оптимального количества разнообразных

растительных, рыбных и мясных продуктов.

Часть II.

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
2. Любое повреждение кожи -
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многократное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется _____».

Ключ к тесту

Часть 1

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	В	А	БВГ	В	ВГД	БВГ	Б	А	БВГ	В
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Ответ	Б	Г	Б	В	А	БГВ	В	БГД	БВДЗ	

Часть II.

1. ожог
2. рана
3. ушиб
4. йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода
5. закаливание

90 % и более правильных ответов - «отлично»

70 % и более правильных ответов – «хорошо»

50 % и более правильных ответов - «удовлетворительно»

Менее 50 % правильных ответов - «неудовлетворительно»