

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
Профессиональное образовательное учреждение  
«Реставрационный колледж «Кировский»

**Рассмотрено и принято**

на заседании педагогического совета  
Санкт-Петербургского государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Реставрационный колледж «Кировский»  
Протокол № 8 от « 30 » июня 2015 г.

**Утверждено**

приказом директора от 17.07.2015 № 216

Директор



А.В. Гусев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# ОСОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для 6 «а», 6 «б» классов

на 2015-2016 учебный год

Санкт-Петербург  
2015

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями на 01 февраля 2012 года).

Организация разработчики:  
СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

Разработчик:

Гусев А. И. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский».

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ  
на заседании Методической комиссии естественно-научного цикла  
Протокол от 28.06.2015г. № 4

ПРИНЯТА  
решением Методического совета  
Протокол от 29.06. 2015г. № 2

## Пояснительная записка

Настоящая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральной закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.
- 3.Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 4.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- 5.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённй приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089».
- 6.Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
- 7.Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
- 8.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников на 2013/2014 учебный год, рекомендованных, допущенных, к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».
- 9.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 10.Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-

2016 учебный год».

11.Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» (приложение к письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма»).

12.Примерной образовательной программы основного общего образования по ОБЖ.

13.Учебного плана СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский» на 2015-2016 учебный год.

14. Авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5–11 классов общеобразовательных учреждений. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2010.

### Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 6 классе в учебном плане отводится 1 час в неделю, 34 часа (35 часов при использовании резерва) в год из регионального компонента на основании распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга.

В соответствии с Примерной программой, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в системе основного общего образования может осуществляться по двум вариантам.

Первый вариант – с 7 по 9 класс из расчета 1 ч в неделю (всего 105 ч).

Второй вариант – по решению органов управления образованием с 5 по 9 класс из расчета 1 ч в неделю (всего 175 ч).

Предлагаемая рабочая программа реализует второй вариант.

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на **достижение следующих целей:**

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал Колледжа, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития обучающихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций обучающихся.

## **Характеристика классов**

### **6 «а» класс**

Данный курс рассчитан для учащихся 6 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 6 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету.

В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

### **6 «б» класс**

Данный курс рассчитан для учащихся 6 «б» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 6 «б» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету.

В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

## **Общая характеристика курса ОБЖ**

### **Курс предназначен для решения следующих задач:**

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Структурно в 6 классе курс представлен двумя разделами:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

### **Характеристика особенностей программы:**

Программа разработана в соответствии с авторской программой курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5–9 классов общеобразовательных учреждений (авторы В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2011, 2012, 2013).

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному

стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов:

- «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- «Об охране окружающей природной среды»;
- «О пожарной безопасности»;
- «О гражданской обороне»;
- «О безопасности дорожного движения» и др.

Согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение Основ Безопасности Жизнедеятельности на ступени основного общего и среднего образования отводится не менее 170 ч из расчета 1 ч в неделю с 5 по 9 класс.

Программа рассчитана на 35 часов, 1 часа в неделю (при использовании резервного 1 часа).

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

#### **Личностные результаты:**

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

– формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

– формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

– развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств 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, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

## **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

## **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- 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 необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

#### **Цели и задачи курса:**

- Ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;
- Ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в условиях автономного существования;
- Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;
- Иметь представление об основных видах здорового образа жизни.

#### **Главная задача курса**

Дать учащимся навыки выживания в опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни: на воде; в чрезвычайной ситуации природного характера; по оказанию первой медицинской помощи при травмах; основам здорового образа жизни.

#### **Межпредметные связи:**

- Биология, география.
- Итоговый и промежуточный контроль знаний обучающихся осуществляется в виде тестирования, контрольных работ, контрольного опроса.

### **Тематический план**

#### **Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч)**

- Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)
- Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме ( 2 ч)
- Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)

#### **Раздел II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (11 ч)**

- Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 ч)
- Основы здорового образа жизни (4 ч)

*Резерв – 1 ч.*

**Всего: 34 часа (35 часов)**

### **Содержание программы.**

#### **Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч)**

##### **Глава I. Экстремальные ситуации в природных условиях**

**Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.** Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения,

вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

**Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.** Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

**Психологические основы выживания в природных условиях.** Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

**Страх — главный психологический враг.** Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

**Подготовка к походу и поведение в природных условиях.** Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

**Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности.** Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

**Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.** Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

**Действия при потере ориентировки.** Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

**Способы ориентирования и определение направления движения.** Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

**Техника движения в природных условиях.** Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

**Сооружение временного жилища, добытие и использование огня.** Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

**Обеспечение питанием и водой.** Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добытия воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

**Поиск и приготовление пищи.** Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

**Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.** Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

**Безопасность на водоемах.** Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

**Сигналы бедствия.** Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

## **Глава II. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.**

**Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.** Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

**Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.** Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

## **Глава III. Безопасность в чрезвычайных ситуациях.**

**Коллективные и индивидуальные средства защиты.** Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

**Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.** Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

**Взрывы в местах массового скопления людей.** Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

## **Раздел II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.**

### **Глава IV. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

**Средства оказания первой помощи.** Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

**Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.** Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

**Первая помощь про ожогах.** Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

**Тепловой и солнечный удар.** Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

**Обморожения и общее охлаждение организма.** Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

**Бедна на воде.** Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

**Закрытые травмы.** Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

**Способы переноски пострадавших.** Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

## **Глава V. Основы здорового образа жизни.**

**Правильное питание — основа здорового образа жизни.** Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

**Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.** Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

**Гигиена и культура питания.** Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

**Особенности подросткового возраста.** Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

## **Требования к уровню усвоения дисциплины.**

**Оценка «5»** - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.

**Оценка «4»** - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.

**Оценка «3»** - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.

**Оценка «2»** - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 6 класса**

**Обучающиеся должны:**

**Знать/понимать:**

- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

**Уметь:**

- действовать в экстремальных ситуациях в природных условиях;
- соблюдать правила поведения в ЧС;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- соблюдать здоровый образ жизни.

**использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## **Ресурсное обеспечение рабочей программы**

### **Для учителя**

1. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2011.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2012.
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2013.
4. Латчук В. Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Программа для учащихся общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 класс»: — М.: Дрофа, 2010.
5. Латчук В. Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Программа для учащихся общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 класс»: — М.: Дрофа, 2012.
6. Программа учебного модуля «Дорожная безопасность» по курсу основ безопасности жизнедеятельности для учащихся 1 - 9 классов С.Петербург 2003г. Авторы: Мельникова Т.В., Данченко С.П., Форштат М.Л.

### **Для ученика**

1. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2011.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2014.

### **Для обучающегося**

1. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2011г.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2012.
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук – М: Дрофа, 2013.
4. Латчук В. Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Программа для учащихся общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 класс»: — М.: Дрофа, 2010.
5. Латчук В. Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Программа для учащихся общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 класс»: — М.: Дрофа, 2012.
6. Мельникова Т.В., Данченко С.П., Форштат М.Л. Программа учебного модуля «Дорожная безопасность» по курсу основ безопасности жизнедеятельности для учащихся 1 - 9 классов С.Петербург 2003г.



**Тематическое планирование изучения курса**

№ п/п урока	Календарный период	Количество часов	Тип урока	Темы урока	Цель урока	Задачи урока	Домашнее задание	Вид контроля
<b>I четверть</b>								
<b>Раздел I: Основы безопасности личности, общества и государства (23 часов).</b>								
<b>Глава 1: Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)</b>								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	02.09-07.09	1 час	Комбинированный	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	Иметь понятие о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Знать основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Иметь понятия о смене климатогеографических условий, резком изменении природных условий, о заболеваниях или повреждениях организма, требующие оказания экстренной помощи. Иметь понятие о вынужденном автономном существовании. Знать причины вынужденного автономного существования (при потере ориентировки на местности, потере группы, авариях транспортных средств). ПДД.	Получить представление о стихийных бедствиях, экстремальных ситуациях в природных условиях и их причинах. Ознакомить с ПДД.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
2	09.09-14.09	1 час	Комбинированный	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	Иметь понятие о факторах выживания в природных условиях (личностные, природные, материальные, постприродные) и их	Получить представление о факторах и стрессорах выживания. Учатся преодолевать	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце	

				Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	характеристика. Иметь понятие о стрессорах выживания в природных условиях и их влияние на организм человека. Знать элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Знать способы преодоления стрессоров выживания. Знать способы преодоление страха и стрессового состояния. ПДД.	стрессоры выживания. Ознакомить с ПДД.	параграфа (главы)).	
3	16.09-21.09	1 час	Комбинированный	Психологические основы выживания в природных условиях.	Знать психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Иметь понятие о психических познавательных процессах (внимание, ощущения и восприятие, память и мышление, воображение), их характеристика. Знать, как управлять психическими познавательными процессами в экстремальных ситуациях. Знать, какая необходима психологическая установка на выживание в условиях природной среды и ее элементы.	Получить представление о психических познавательных процессах. Научиться управлять психическими познавательными процессами в экстремальных условиях и вырабатывать у себя психологическую установку на выживание.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	Контрольная работа №1
4	23.09-28.09	1 час	Комбинированный	Страх — главный психологический враг.	Иметь понятие о страхе и паническом поведении, их характеристика. Знать основные причины страха. Знать, как развить черты характера,	Получить представление о страхе и паническом поведении. Приобрести навыки по	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце	

					<p>позволяющих преодолевать страх и выживать в сложных условиях. Знать какова роль волевых качеств человека в преодолении страха. Знать рекомендации по формированию волевых качеств.</p>	<p>формированию волевых качеств, необходимых для преодоления страха.</p>	<p>параграфа (главы)).</p>	
5	30.09-05.10	1 час	Комбинированный	<p>Подготовка к походу и поведение в природных условиях</p>	<p>Знать порядок подготовки к походу (путешествию) — важный этап обеспечения безопасности. Изучить правила формирование туристской группы. Иметь понимание о необходимости выбора руководителя туристской группы, его обязанности и правила поведения по отношению к нему. Знать порядок определения целей и задач похода, сбора сведений и изучение местности, разработки маршрута. Знать о необходимости приобретение продуктов питания, правила подбора личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему, правила безопасного поведения в природных условиях.</p>	<p>Приобрести навыки, связанные с подготовкой к походу. Научится правильно выполнять правила безопасности в природных условиях.</p>	<p>Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).</p>	
6	07.10-12.10	1 час	Комбинированный	<p>Надежные одежда и обувь — важное условие</p>	<p>Знать требования к одежде и обуви, выбор и подготовка одежды и обуви. Знать правила</p>	<p>Научится подбирать одежду и обувь для похода и правильно</p>	<p>Ответить на вопросы и выполнить</p>	

				безопасности.	ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Знать способы проветривания и просушивания одежды и обуви, особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.	ухаживать за ними в походных условиях.	задания (в конце параграфа (главы)).	
7	14.10-19.10	1 час	Комбинированный	Поведение в экстремальной ситуации природных условиях.	Знать правила поведения в экстремальных ситуациях в условиях природной среды, первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе, варианты выбора решения, правила оборудования аварийного лагеря и действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия.	Выучить правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Схема №1, 2.	
8	21.10-26.10	1 час	Комбинированный	Действия при потере ориентировки.	Знать, что потеря ориентировки, как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе, правила определения направления выхода. Знать определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направление выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы, правила поведения в случае отставания от группы,	Научится правильно действовать при потере ориентировки и отставании от группы.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Схема №3, 4, 5.	

					особенности определения направления выхода в зимнее время.			
9	28.10-02.11	1 час	Комбинированный	Способы ориентирования и определение направления движения.	Иметь понятие об ориентировании. Выучить способы определения направления на север: по собственной тени, по тени от шеста, с помощью часов, по Полярной звезде, способы определения сторон света на местности, правила ориентирования по компасу, по местным предметам и приметам, движение по азимуту, способы коррекции курса движения замыкающим, правила передвижения по выбранным ориентирам.	Научится определять стороны света различными способами и двигаться по азимуту.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Схема №6.	
<b>II четверть</b>								
10	11.11-14.11	1 час	Комбинированный	Техника движения в природных условиях.	Знать технику передвижения в лесной местности, технику передвижения в горной местности, правила и технику переправы через водоемы и преодоления болот, особенности передвижения в лесу зимой без лыж, правила безопасного передвижения по руслам замерзших рек.	Ознакомиться с техникой передвижения по различной местности, переправы через водоемы и преодоления болот.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Схема №7, 8.	Контрольная работа №2
11	16.11-21.11	1 час	Комбинированный	Сооружение временного жилища,	Знать основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного	Получить представление о видах временных жилищ и	Ответить на вопросы и выполнить	

				добывание и использование огня.	жилища, виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время (шалаш, навес и др.), виды и способы сооружения временных жилищ в горах, виды и способы сооружения временных жилищ зимой (снежный домик «иглу», траншея в снегу, снежная пещера и др.). Знать выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования. Способы сохранения огня.	способах их возведения. Научится выбирать место для костра, добывать огонь и разводить костер, соблюдая правила пожарной безопасности.	задания (в конце параграфа (главы)). Схема №9, 10, 11, 12.	
12	23.11-28.11	1 час	Комбинированный	Обеспечение питанием и водой.	Знать правила обеспечения водой и питанием, способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования, обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания, съедобные растения, насекомые, животные, правила поиска и сбора растительной	Получить представление и навыки добывания воды и пищи в условиях автономного существования.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	

					пищи, меры безопасности при употреблении растительной пищи, обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда, способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.			
13	30.11-05.12	1 час	Комбинированный	Поиск и приготовление пищи.	Знать правила использования съедобных растений в пищу, способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды, способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях, правила охоты и рыбалки, изготовления средств для рыбалки из подручных материалов, основные правила рыбалки, особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных.	Приобрести знания и получить навыки приготовления пищи в полевых условиях.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Схема №14.	
14	07.12-12.12	1 час	Комбинированный	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.	Знать опасные факторы природной среды, воздействующие на участника лыжного похода, правила подготовки к лыжному походу, требования к одежде, обуви и снаряжению, основные правила передвижения в лыжном походе существующие средства передвижения, используемые в	Ознакомить с правилами организации, проведения и безопасности лыжных, водных и велосипедных походов.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	

					водных походах, основные правила безопасности при организации и проведении водных походов, о составе туристской группы, о средствах обеспечения безопасности, правила выбора велосипеда для похода, требования к одежде, обуви и снаряжению, основные правила передвижения в велосипедном походе (на проезжей части дороги) и опасностях возникающих на дорогах.			
15	14.12-19.12	1 час	Комбинированный	Безопасность на водоемах.	Знать правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время, правила безопасного поведения на водоемах зимой, правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов, действия человека, провалившегося под лед.	Изучить правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
16	21.12-26.12	1 час	Комбинированный	Сигналы бедствия.	Знать сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования, способы подачи сигналов бедствия. сигнальные костры, специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов, порядок использования подручных средств для подачи сигналов	Изучить правила передачи сигналов бедствия. Приобрести практические навыки в изготовлении и применении простейших сигнальных средств.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Выписать сигналы бедствия.	Контрольная работа №3

					бедствия, устройство порядок и изготовление простейших сигнальных средств (одинарного и двойного сигнальных зеркал).			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### III четверть

#### Глава II. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме ( 2 ч)

17	11.01-16.01	1 час	Комбинированный	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	Дать понятие о дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме, понятие о безопасности в туризме. Знать факторы, влияющие на безопасность внутреннего и выездного туризма, правила поведения туриста в зарубежных поездках. Дать понятие об уважительном отношении к религии, обычаям и традициям местного населения.	Получить представление о факторах, влияющих на безопасность туризма. Изучить правила безопасного поведения туристов в зарубежных и внутренних поездках.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
18	18.01-23.01	1 час	Комбинированный	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	Иметь представление и общие понятия (определения) о смене климатогеографических условий, их факторах влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий, об основных принципах адаптации при смене климатогеографических условий, об акклиматизации, о смене часовых поясов. Знать рекомендации по адаптации к	Изучить влияние смены различных климатогеографических условий на состояние человека и основные правила адаптации к этим условиям.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)). Схема №17, 18.	

					местному времени, при смене климата. Иметь представление и общие понятия об акклиматизации к условиям жаркого климата, к условиям горной местности, к условиям Севера. Знать основные требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.			
<b>Глава III. Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч).</b>								
19	25.01-30.01	1 час	Комбинированный	Коллективные и индивидуальные средства защиты. Действия при отбое воздушной опасности (отработка нормативов по укрытию в убежище (в составе группы без учета времени)).	Иметь понятие об убежище (защитном сооружении). Отдельно стоящие и встроенные убежища. Знать устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Знать правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде: при незначительном разрыве шлем-маски, при значительных повреждениях лицевой части противогаза, при замене поврежденного противогаза на исправный. Знать порядок действий при отбое воздушной опасности.	Получить представление о видах защитных сооружений, их устройстве и порядке заполнения. Изучить правила поведения в убежище и пользования поврежденным противогазом, порядок действий при отбое воздушной опасности.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
20	01.02-06.02	1 час	Комбинированный	Захват террористами	Ознакомиться об имевших место террористических акциях	Изучить правила безопасного	Ответить на вопросы и	

				воздушных и морских судов, других транспортных средств.	на транспортных средствах. Знать правила безопасного поведения пассажиров в момент захвата преступниками транспортного средства. Знать правила безопасного поведения человека, оказавшегося заложником в захваченном транспортном средстве. Знать Правила безопасного поведения заложников во время операции по освобождению.	поведения людей, захваченных в качестве заложников в различных транспортных средствах.	выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
21	08.02-13.02	1 час	Комбинированный	Взрывы в местах массового скопления людей.	Иметь понятие о местах массового скопления людей. Знать признаки, указывающие на возможную установку взрывных устройств. Знать правила поведения при обнаружении признаков взрывного устройства. Знать Правила безопасного поведения: при непосредственной угрозе взрыва, после взрыва.	Изучить признаки, указывающие на возможную установку взрывного устройства, правила поведения при обнаружении этих признаков, при непосредственной угрозе взрыва и после взрыва.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	Контрольная работа №4

**Раздел II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (12 ч).**

**Глава IV. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 ч)**

22	15.02-20.02	1 час	Комбинированный	Средства оказания первой помощи.	Знать комплектацию походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами оказания помощи, использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях	Научиться правильно, комплектовать походную аптечку средствами оказания первой помощи и при необходимости оказывать первую	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
----	-------------	-------	-----------------	----------------------------------	--	--	--	--

					вынужденного автономного существования.	помощь, используя лекарственные растения.		
23	22.02-27.02	1 час	Комбинированный	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	Знать признаки укуса насекомых, как оказывать первую помощь при укусах насекомых. Знать, что такое клещевой энцефалит, признаки укуса клещом, как оказывать первую помощь при укусе клещами, как уберечься от энцефалита. Знать признаки укуса змеи, как оказывать первую помощь пострадавшему, укушенному змеей.	Научиться оказывать первую помощь при укусах насекомых и змей.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
24	29.02-05.03	1 час	Комбинированный	Первая помощь при ожогах	Иметь понятия о термических ожогах, их причинах, степенях термических ожогов и их признаки, оказании первой помощи при ожогах. Иметь понятия о солнечных ожогах, воздействии солнечных лучей на организм человека. Знать рекомендации по предотвращению солнечных ожогов, признаки солнечного ожога, правила оказания первой помощи при солнечном ожоге.	Изучить термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека. Научится оказывать первую помощь при термических и солнечных ожогах.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
25	07.03-12.03	1 час	Комбинированный	Тепловой и солнечный удар.	Иметь понятия о тепловом и солнечном ударе. Знать признаки теплового и солнечного удара, правила	Получить представление о тепловом и солнечном ударе. Изучить	Ответить на вопросы и выполнить задания (в	

					оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Знать меры по профилактике теплового и солнечного удара.	правила профилактики и оказания первой помощи.	конце параграфа (главы)).	
26	14.03-19.03	1 час	Комбинированный	Обморожения и общее охлаждение организма.	Иметь общие понятия и сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Знать причины обморожения и общего охлаждения организма. Знать степени обморожения и их признаки. Знать правила оказания первой помощи при общем охлаждении и обморожении.	Приобрети знания о причинах и признаках обморожения и общем охлаждении организма. Научится правильно оказывать первую помощь.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
<b>IV четверть</b>								
27	28.03-02.04	1 час	Комбинированный	Беда на воде.	Знать основные причины бедствий на водоемах, первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Знать признаки утопления и последовательность оказания первой помощи в таких случаях.	Научится оказывать первую помощь при утоплении.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	
28	04.04-09.04	1 час	Комбинированный	Закрытые травмы.	Знать виды закрытых травм, признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов), правила оказания первой помощи при закрытых травмах: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц. Иметь общие понятия о	Получить представление о видах и признаках закрытых травм. Научится оказывать первую помощь при закрытых травмах.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	

					переломах, о сдавлении. Знать правила оказания первой помощи при сдавлении.				
29	11.04-16.04	1 час	Комбинированный	Способы переноски пострадавших.	Знать приемы и правила переноски пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки, приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке.	Изучить различным способом переноски пострадавших с использованием подручных средств.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	Контрольная работа №5	
<b>Глава V. Основы здорового образа жизни (4 ч).</b>									
30	18.04-23.04	1 час	Комбинированный	Правильное питание — основа здорового образа жизни.	Иметь понятия об обмене веществ и энергии как об основной функции организма человека, о регулирование потребления и расхода энергии. Знать, что такое рациональное, сбалансированное и калорийное питание, суточный рацион питания.	Получить представление об основах правильного питания.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).		
31	25.04-30.04	1 час	Комбинированный	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	Знать функции белка и их источники для организма человека, функции жиров. Различать жиры растительного и животного происхождения. Знать источники жиров для организма человека, функции углеводов и их источники для организма человека. Знать роль витаминов в организме	Приобрести знания о значении белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для организма человека.	Ответить на вопросы (в конце параграфа (главы)).		

					человека, основные источники витаминов, роль минеральных веществ в организме человека, основные источники минеральных веществ, роль воды в организме человека.			
32	02.05-07.05	1 час	Комбинированный	Гигиена и культура питания.	Знать основные гигиенические требования к питанию, режиму питания, распределению калорийности по приемам питания и продолжительность приемов пищи. Иметь понятия о культуре и этикете питания. Знать правила питания и соблюдения культуры питания.	Изучить гигиенические требования к питанию и режиму питания. Научится соблюдать правила этикета при приеме пищи.	Ответить на вопросы (в конце параграфа (главы)).	
33	10.05-14.05	1 час	Комбинированный	Особенности подросткового возраста.	Знать особенности развития организма в подростковом возрасте. Знать об изменениях в поведении в подростковом возрасте. Знать, как правильно выстраивать свои взаимоотношения с родителями.	Получить представление об особенностях своего развития и поведения. Научится учитывать эти особенности при общении с окружающими людьми и родителями.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	Контрольная работа №6
34	16.05-21.05	1 час	Комбинированный	Опасность на дороге, как ее избежать. Работа водителя и поведение пешехода. Заключительный урок.	Знать ПДД, правила поведения в общественном (личном) транспорте, правила поведения пешехода на дороге.	Изучить ПДД, обязанности водителя на дороге.	Ответить на вопросы и выполнить задания (в конце параграфа (главы)).	

35	23.05-25.05	1 час	Резерв					
----	-------------	-------	--------	--	--	--	--	--

