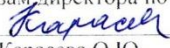


Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с Верхосунье Сунского района»

Утверждаю  
директор ОО  
  
Е.Ф. Бакулина  
Приказ № 101 от «01» сентября 2020 г.



Согласовано  
зам. директора по УВР  
  
Карасева О.Ю.  
«27» августа 2020г.

Рассмотрено на заседании  
школьного методического  
объединения  
(протокол №1  
от 25 августа 2020г.

Рабочая программа по предмету  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
(Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности)  
для 5 - 9 классов:

Составитель программы:  
Учитель ОБЖ  
Пушкарева Ольга Николаевна  
первая категория

с.Верхосунье, 2020

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Основы Безопасности Жизнедеятельности (предметная область Физическая культура и ОБЖ) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897, с учетом примерной основной образовательной программы. Рабочая программа составлена в рамках УМК по ОБЖ 5 -9 классы: рабочая программа 5 – 9 классы: авт. - сост. В. Н. Латчука, С.К. Миронова, С.Н. Вангородского, М. А. Ульяновой, М. Дрофа; учебники по ОБЖ 5 класс, 6 класс, 7класс, 8класс, 9 класс. Полякова В.В., Кузнецов М.И., В.Н. Латчук. издательство «Дрофа».

Место учебного предмета «Основы Безопасности Жизнедеятельности» в учебном плане КОГОБУСШ с. Верхосунье Сунского района: в соответствии с учебным планом предмет «Основы Безопасности Жизнедеятельности» изучается в 5 - 9 классах в объеме: 153 часа в год, по 1 часу в неделю в 5 – 8 классы и 0,5 часа в неделю в 9 классе.

**Целью** курса является создание условий для

- формирования у подрастающего поколения россиян культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- усвоения учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимания важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснения и принятия учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;

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

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

### **I. Требования к уровню подготовки освоения курса. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.**

**Личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне образования.

- 1) 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;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 4) 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;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **5класс**

#### **Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства**

##### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

##### **Особенности города как среды обитания человека.**

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

##### **Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).**

Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «Скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

##### **Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).**

*Безопасность в быту.* Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

##### **Пожар.**

Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. *Пожарная безопасность* в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

##### **Затопление квартиры.**

Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

##### **Электричество.**

Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

#### **Опасные вещества и продукты питания.**

Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

#### **Взрыв и обрушение дома.**

Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

#### **Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).**

Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

#### **Опасность толпы.**

Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

#### **Собака бывает кусачей.**

Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

### **Безопасность на дорогах и на транспорте**

#### **Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.**

Безопасность на транспорте. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. *Безопасность на дорогах.* Правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств: мопедов, мотоциклов, легкового автомобиля). Предназначение и использование дорожных знаков. Средства индивидуальной защиты велосипедиста.

#### **Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.**

Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла. Правила безопасного поведения в общественном транспорте, в такси, на маршрутном такси. Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности и сигнальной разметки. Виды ответственности за асоциальное поведение на транспорте.

#### **Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.**

Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и

аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

#### **Железнодорожный транспорт.**

Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

#### **Авиационный транспорт.**

Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

#### **Морской и речной транспорт.**

Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

### **Опасные ситуации социального характера**

#### **Психологические основы самозащиты.**

Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

#### **Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.**

Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

#### **Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.**

Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

#### **Как избежать опасных домогательств.**

Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

#### **Правила поведения при захвате в заложники.**

Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного

поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей. *Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.*

### **Загрязнение среды обитания**

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу. Экологическая безопасность и охрана окружающей среды.

### **Загрязнение воды.**

Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

### **Загрязнение воздуха.**

Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

### **Загрязнение почвы.**

Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

### **Средства индивидуальной защиты органов дыхания**

#### **Фильтрующие противогазы.**

Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные **части** противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

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

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи Виды ранений, их причины и первая помощь.**

Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

#### **Общая характеристика кровотечений.**

Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

#### **Первая помощь при кровотечении.**

Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

## **Основы здорового образа жизни**

### **Движение и здоровье.**

Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

### **Нарушения осанки и причины их возникновения.**

Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

### **Телевизор и компьютер — друзья или враги?**

Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

### **Развитие и изменение организма в вашем возрасте.**

Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

### **Физическое и нравственное взросление человека.**

Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

## **6 класс**

### **Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **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) и их причины. *Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.* 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 активному отдыху на природе*: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. *Активный отдых на природе и безопасность*: 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 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 зимнее время: по снегу, руслам 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, швее, 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 добывания 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.

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

#### **Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.**

*Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.* 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.

#### **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 возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел.*

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

## **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

### **Средства оказания первой помощи.**

*Первая помощь и правила ее оказания. 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 при 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.

### **Обморожение и общее охлаждение организма.**

Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

### **Беда на воде.**

*Безопасность на водоемах.* 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.

### **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.

## **7 класса**

### **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **введение**

#### **Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация**

Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуациях природного характера. Общие сведения об опасных природных явлениях и чрезвычайных ситуациях природного характера на территории РФ. Потенциальные опасности природного характера, характерные для региона проживания, и опасности и чрезвычайные ситуации, возникающие при проведении военных действий или вследствие этих действий.

#### **Землетрясение**

#### **Происхождение и классификация землетрясений.**

Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясении. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по их происхождению Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа

#### **Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.**

Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

#### **Правила безопасного поведения при землетрясении.**

Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время его и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал

#### **Вулканы**

#### **Общие понятия о вулканах.**

Понятие о вулкане. Сейсмические пояса. Процесс извержения вулкана. Понятие о магме, гейзеры, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи

#### **Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.**

Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него. и во время него.

#### **Оползни, сели, обвалы и снежные лавины**

#### **Оползни.**

Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней

### **Сели (селевые потоки)**

Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу солеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

### **Обвалы.**

Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

### **Снежные лавины.**

Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

### **Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.**

Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижение потерь от них. Рекомендации населению, проживающему в оползне-, селе-, обвало- и лавиноопасных зонах.

### **Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.**

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала и лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

### **Ураганы, бури, смерчи**

#### **Происхождение ураганов, бурь, смерчей**

Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов

#### **Классификация ураганов, бурь, смерчей.**

Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождения ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению времени действия и охвату пространства.

#### **Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.**

Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

#### **Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.**

Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури и смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

### **Наводнения**

#### **Виды наводнений.**

Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

#### **Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них**

Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

#### **Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.**

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила эвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

#### **Цунами.**

##### **Причины и классификация цунами.**

Понятие о цунами. Классификация цунами по причине возникновения и интенсивности.

##### **Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.**

Основные поражающие факторы цунами и последствия от их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

##### **Правила безопасного поведения при цунами.**

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

#### **Природные пожары.**

##### **Из истории лесных пожаров. Причины природных пожаров и их классификация.**

Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

##### **Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.**

Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

##### **Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.**

Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу

#### **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений. Из истории инфекционных заболеваний. Эпидемия, эпизоотии, эпифитотии.**

Понятие об эпидемии, эпизоотии, эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений. Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Правила поведения в случае возникновения эпидемии.

##### **Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.**

Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от

инфекционных заболеваний.

### **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера Человек и стихия.**

Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

#### **Характер и темперамент.**

Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристики. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайных ситуациях.

#### **Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.**

Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

### **Наложение повязок и помощь при переломах.**

#### **Режим – необходимое условие ЗОЖ**

#### **Правила наложения повязок.**

Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

#### **Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.**

Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

## **Раздел III. Основы здорового образа жизни**

### **Основы здорового образа жизни. Режим учебы и отдыха подростка**

#### **Режим – необходимое условие ЗОЖ.**

Понятие о режиме. Формирование навыков ЗОЖ. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

#### **Профилактика переутомления и содержание режима дня.**

Понятие о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьника. Основные принципы и содержание режима дня для подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

**8 класс**

### **Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства.**

#### **Производственные аварии и катастрофы**

## **Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.**

Понятия об аварии, производственной, транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера, Классификация и характеристики чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика (транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, обрушение зданий и сооружений и других). *Современный комплекс проблем безопасности социального характера.* Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности, сигнальной разметки и плана эвакуации.

**Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них.** Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. *Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.* Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций. *Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.*

## **Взрывы и пожары. Из истории катастроф.**

### **Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.**

Наиболее распространенные причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях. Понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах.

### **Общие сведения о взрыве и пожаре.**

Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия, Зоны действия взрыва. Действия взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процессов горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости.

### **Классификация пожаров.**

Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара.

### **Причины пожаров и взрывов, их последствия.**

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных и взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров. Террористическая деятельность как причины взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики и в жилых зданиях.

### **Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов.**

Основные поражающие факторы пожара: открытый огонь, искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения пожара. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражения людей при взрыве.

### **Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.**

Правила безопасного поведения при пожарах в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после взрыва. Правила безопасного поведения в случаях взрыва. Действия по спасению из завала. Тушение на человеке одежды.

### **Пожары и паника.**



Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации. Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

### **Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. Из истории химических аварий.**

#### **Виды аварий на химически опасных объектах (х.о.о.).**

Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация промышленных объектов, городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности.

#### **Аварийно химически опасные вещества их поражающее действие на организм человека.**

Классификация опасных веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно х.о. веществе. Наиболее распространенные А.Х.О.В. (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи.

#### **Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.**

Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химических поражений и зонах химического заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость А.Х.О.В.

#### **Защита населения от аварийно химически опасных веществ.**

Основные способы защиты населения от А.Х.О.В. Принципы работы системы оповещения. Использование средств И.З. органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения.

#### **Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.**

Меры предосторожности, действия в случаях оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила Б.П. после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение А.Х.О.В.

### **Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Их истории радиационных аварий.**

#### **Радиация вокруг нас.**

Понятие об ионизирующем излучении и его влиянии на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа, бета, гамма- излучения) и их характеристика. Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения.

#### **Аварии на радиационно-опасных объектах.**

Понятие о радиационно-опасном объекте. Классификация аварий с выбросом радиоактивных веществ и их причины. Деление районов радиоактивного заражения на зоны. Четыре фазы аварии на радиационном объекте и их характеристика.

#### **Последствия радиационных аварий.**

Специфические свойства Р.В. Понятия о периоде полураспада. Радиоактивное заражение местности. Виды радиоактивного воздействия на людей, животных и их

последствия. Понятие о радиочувствительности органов человека. Их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды.

#### **Защита от радиационных аварий.**

Меры предосторожности, принимаемые проживающим вблизи от радиационно-опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно-опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

#### **Гидродинамические аварии. Из истории гидродинамических аварий.**

##### **Аварии на гидродинамических опасных объектах, их причины и последствия.**

Классификация гидродинамических аварий. Затопление как следствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристики. Классификация гидродинамических опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

#### **Защита от гидродинамических аварий.**

Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамических опасных объектах.

#### **Чрезвычайные ситуации на транспорте. Из истории транспортных аварий.**

##### **Автомобильные аварии и катастрофы.**

Автомобильные аварии и катастрофы и их основные причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах.

##### **Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.**

Правила движения. Состояние природной среды и по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные знаки для водителей и мопедов действия на дороге.

#### **Чрезвычайные ситуации экологического характера**

##### **Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.**

Антропогенные изменения в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека на биосферу. Экологическая безопасность и охрана окружающей среды. Понятие о Ч.С. экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификации. Понятие о токсичности. Экологические последствия деятельности человека. Влияние экологической безопасности на национальную безопасность РФ. Право, обязанности и ответственность гражданина в области охраны окружающей среды. Организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, и порядок обращения в них. Неблагоприятные районы в месте проживания и факторы экориска. Предназначение и использование экологических знаков.

#### **Изменение состава атмосферы (воздушной среды).**

Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменениями состава атмосферы: парниковый эффект, разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации.

#### **Изменение состояния гидросферы (водной среды).**

Значение воды для жизни на Земле. Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

#### **Изменение состояния суши (почвы)**

Функции и значение почвы. Основные причины сокращения с/х угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы.

#### **Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.**

*Экология и безопасность.* Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

### **Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

#### **Первая помощь при массовых поражениях.**

*Первая помощь и правила ее оказания. Первая помощь при неотложных состояниях.* Основные факторы поражения людей при Ч.С. Главная задача и основная цель первой помощи. *Первая помощь при массовых поражениях. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.* Основы законодательства РФ в сфере санитарно – эпидемиологического благополучия населения. Права, обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи.

#### **Первая помощь при поражении А.Х.О.В.**

Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через ЖКТ, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении А.Х.О.В.: удушающего действия; общеядовитого действия; удушающего действия и общеядовитого действия; нейтротропного действия. Первая помощь при поражении метаболитическими ядами; при отравлении соединениями тяжелых металлов и мышьяка; при ожогах химическими веществами.

#### **Первая помощь при бытовых отравлениях.**

Признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу). Средства индивидуальной и коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни**

#### **Физическая культура и закаливание.**

Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Развитие необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Пути развития сердечно – дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости, скоростных качеств. Понятие о закаливании. Принцип закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

### ***Семья в современном обществе.***

Роль и задача семьи в современном обществе. Создание семьи путем заключения брака. Понятие о законном браке. Права и обязанности супругов. Пути достижения взаимопонимания в семье.

### **9 класса.**

## **Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства.**

### **Современный комплекс проблем безопасности**

**Правовые основы обеспечения безопасности личности общества и государства.** *Основы комплексной безопасности. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Обеспечение безопасности в ЧС социального характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Структура законодательства в сфере безопасности от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.*

### **Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.**

Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения Угрозы в сфере военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз. Основные направления деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **Международный терроризм как угроза национальной безопасности.**

*Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.* Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. *Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.* Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. *Основы противодействия терроризму и экстремизму.* Правовая основа антитеррористической деятельности в России. *Противодействие терроризму в мировом обществе. Национальный антитеррористический комитет (НАК).*

### **Наркотизм и национальная безопасность.**

Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ. *Деятельность Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.* Права и ответственность граждан в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в РФ. Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств. Правила и рекомендации безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

### **Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности.**

Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие ГО.

*Защита населения РФ от ЧС.*

### **Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**

#### **Цели, задачи и структура РСЧС.**

*Организация защиты населения РФ от ЧС.* Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели и задачи, структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика. *Организационные основы по обеспечению защиты населения от ЧС мирного и военного времени.*

#### **Режим функционирования, силы и средства РСЧС.**

Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие ЧС; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика. Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от ЧС мирного и военного времени.

#### **Международное гуманитарное право**

##### **Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм.**

Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права и ответственность за их совершение.

##### **Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовно персонала.**

Правовая защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по защите раненых и больных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовно персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.

##### **Защита военнопленных и гражданского населения.**

Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Случаи применения защитных мер в отношении гражданского населения, находящегося во власти противника. Особая защита женщин и детей.

##### **Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.**

###### **Защита от мошенников.**

Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила БП, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.

###### **Безопасное поведение девушек.**

Понятие о преступлениях на сексуальной почве БП девушек при столкновении с молодыми и взрослыми хулиганами, уголовниками и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения девушки в обществе мужчины: в незнакомом месте; при возникновении угрозы или опасности насилия. Подручные средства самообороны и способы самозащиты. Наиболее уязвимые части тела.

###### **Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций.**

Самооценка поведения. Признаки потенциальной жертвы. Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Тренировка уверенности. Правила БП при неизбежности конфликта. Поведение при столкновении с хулиганами, похищении, попытки изнасилования. Явные и скрытые опасности современных молодежных хобби. Последствия и ответственность. Информационная безопасность подростка.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

### **Профилактика травм в старшем школьном возрасте**

#### **Причины травматизма и пути их предотвращения.**

Основы законодательства РФ в области оказания первой помощи. Права, обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи. Состояния, требующие проведения первой помощи, мероприятия и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Правила и способы переноски (транспортировки) пострадавших. Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

#### **БП дома и на улице.**

*Правила БП в быту*, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Безопасность на дорогах. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей ТС). Защита от ДТП. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

#### **БП в школе, на занятиях физкультурой и спортом.**

Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

#### **Основы медицинских знаний.**

#### **Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика.**

Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью асептических средств.

#### **Травмы головы, позвоночника и спины.**

Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.

#### **Экстренная реанимационная помощь**

Понятие о клинической смерти и ее признаки. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий. Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

#### **Основные неинфекционные заболевания.**

Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и доступные меры их профилактики.

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни.**

#### **Здоровье и здоровый образ жизни**

##### **Здоровье человека.**

*Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.* Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков, Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье. Основы законодательства РФ в области формирования ЗОЖ. Факторы и привычки разрушающие здоровье.

##### **Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.**

Понятие о здоровом образе жизни. *Основные составляющие здорового образа жизни:* двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

##### **Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.**

Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма.

##### **Личная гигиена**

##### **Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.**

Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

##### **Гигиена питания и воды**

Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

##### **Гигиена жилища и индивидуального строительства.**

Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуально строительства.

##### **Физиологические и психологические особенности организма подростка      Физиологическое и психологическое развитие подростка.**

Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.

##### **Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.**

Понятие о влюбленности. Рекомендации по снижению стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушке влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения. Репродуктивное здоровье и индивидуальная модель ЗОЖ.

##### **Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.**

Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в КС.

Приемы управления чувствами и эмоциями.

### **Суицидальное поведение в подростковом возрасте.**

Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Профилактика суицида.

### ***Факторы, разрушающие здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье ( курение, употребление алкоголя, наркомания).***

#### **Употребление табака.**

Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить.

#### **Употребление алкоголя.**

Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика и употребление алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.

#### **Наркомания и токсикомания.**

Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотиков. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами, оказание первой помощи.

#### **Заболевания, передающиеся половым путем.**

Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем и их негативное влияние на здоровье человека.

### **III. Тематическое планирование по ОБЖ за курс 5 – 9 класс**

Название темы	Кол - во часов	
	раздел	тема
<b>5 класс</b>		
<b>Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	26	
Гл 1. Личная безопасность в повседневной жизни		10
Гл 2. Безопасность на дорогах и транспорте		7
Гл 3. Опасные ситуации социального характера		4
Гл 4. Загрязнение среды обитания		3
Гл 5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания		2
<b>Раздел II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни</b>	8	
Гл 6. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи		3
Гл 7. Основы здорового образа жизни		5
<b>Итого</b>	<b>34</b>	
<b>6 класс</b>		



<b>Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	23	
Гл 1. Экстремальные ситуации в природных условиях		18
Гл 2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме		2
Гл 3. Безопасность в Ч.С.		3
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>	7	
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	4	
<b>Итого</b>	<b>34</b>	
<b>7 класс</b>		
<b>Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>30</b>	
Гл 1. Введение Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация		1
Гл 2. Землетрясение		3
Гл 3. Вулканы		2
Гл 4. Оползни, сели, обвалы и снежные лавины		6
Гл 5. Ураганы, бури, смерчи		4
Гл 6. Наводнения		3
Гл 7. Цунами.		3
Гл 8. Природные пожары. Из истории лесных пожаров.		3
Гл 9. Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений. Из истории инфекционных заболеваний.		2
Гл 10. Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера		3
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Наложение повязок и помощь при переломах.</b>	2	
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни Основы здорового образа жизни. Режим учебы и отдыха подростка Режим – необходимое условие ЗОЖ</b>	2	
<b>Итого</b>	<b>34</b>	
<b>8 класс</b>		
<b>Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	29	
Производственные аварии и катастрофы		2
Взрывы и пожары. Из истории катастроф		7
Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. Из истории химических аварий		6
Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Их истории радиационных аварий.		5
Гидродинамические аварии. Из истории гидродинамических аварий		3
Чрезвычайные ситуации на транспорте. Из истории транспортных аварий.		2
Чрезвычайные ситуации экологического характера		4
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>	3	
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	2	
<b>Итого</b>	<b>34</b>	

<b>9 класс</b>		
<b>Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства.</b>	<b>7</b>	
Современный комплекс проблем безопасности		2
Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).		2
Международное гуманитарное право		2
Безопасное поведение в криминогенных ситуациях		1
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>	<b>3</b>	
Профилактика травм в старшем школьном возрасте		1
Основы медицинских знаний		2
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	<b>7</b>	
Здоровье и здоровый образ жизни		2
Личная гигиена		2
Физиологические и психологические особенности организма подростка		1
Факторы, разрушающие здоровье человека.		2
	<b>Итого</b>	<b>17</b>
	<b>Итого за курс</b>	<b>153</b>