

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Департамент общего образования Томской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение МБОУ «Воронинская СОШ» Томского района

РАССМОТРЕНО

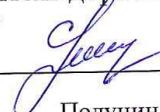
методическим
объединением

естественно-
математического цикла


Приказ 1 от «29» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Полунина С.В.
Приказ 1 от «29» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Кузнецова М.Н.
Приказ 1 от «29» августа
2024 г.



**Адаптированная образовательная программа
по основам безопасности жизнедеятельности**
для обучающихся 5 – 9 классов

Учителя, реализующие программу:
Кравцов Д.А.
Кривошеин А.С.
учитель ОБЖ

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа по основам безопасности жизнедеятельности для обучающихся с ОВЗ в 5 – 9 классах, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Примерной программой основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности, в соответствии с требованиями Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной охране», «О гражданской обороне» и Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций». Т.к. учащиеся с ОВЗ находятся в классе общего назначения отличие от рабочей программы составляет контроль знаний и оценка знаний.

Состав линии УМК:

1. Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н., Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2007 г.;
2. Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.Н., Кузнецов М.И. Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2008 г.;
3. Вангародский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В., Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2009 г.;
4. Вангародский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В., Основы безопасности жизнедеятельности 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2009 г.;
5. Вангародский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В., Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2009 г.;

Цели и задачи:

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 1) формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности;
- 2) приобретение опыта разнообразной деятельности, опыты познания и самопознания;
- 3) подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной или профессиональной траектории.

Общие цели ОБЖ призваны способствовать:

- повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к примеру психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечению профилактики асоциального поведения учащихся.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

1. формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
2. формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
3. воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

2. Общая характеристика учебного курса:

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

Структурно программа курса состоит из трех основных разделов: безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний, основы здорового образа жизни. В курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» расширен раздел основы здорового образа жизни. Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, а современную школу стали называть «школой болезней».

Изучение курса, позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Содержание курса включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, первой медицинской помощи, а также практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях (через решение ситуационных задач, практических навыков эвакуации, занятий в игровой форме, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций).

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на формирование у учащихся активных и сознательных действий в настоящем и будущем, ориентированных на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;

- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на выздоровление.

Учебные вопросы распределяются с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и уровня их подготовленности по другим основным образовательным программам.

Изучение программы «Основы безопасности жизнедеятельности» в каждом классе целесообразно заканчивать проведением практических занятий с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков по темам программы.

Логическим продолжением курса является внеурочная работа, которая включает в себя мероприятия направленные на формирование навыков безопасного поведения и навыков здорового образа жизни, проведение тренировочных эвакуаций по различным вводным.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:

В соответствии с учебным планом школы Томского района на ступени основного общего образования предусматривается изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в V – IX классах в количестве 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю. В 8 классе 1 ч. из инвариантной части учебного плана и в 5, 6, 7 классах по 1 ч. из вариативной части БУП (региональной составляющей, компонент образовательной организации) и 9 класс -0,5 часа.

4. Планируемые результаты

Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

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

Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

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

Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

1. В познавательной сфере:
 - знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
2. В ценностно-ориентационной сфере:
 - умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - умения применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
3. В коммуникативной сфере:
 - умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
4. В эстетической сфере:
 - умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
5. В трудовой сфере:
 - знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
 - умения оказывать первую медицинскую помощь.
6. В сфере физической культуры:
 - формирование установки на здоровый образ жизни;
 - развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

5. Содержание учебного предмета

5 класс

Безопасность и защита человека в опасных ситуациях

Человек, среда его обитания, безопасность человека

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды..

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Опасные ситуации техногенного характера

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.

Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

Опасные ситуации природного характера

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

Чрезвычайные ситуации

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

Основы здорового образа жизни

Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения.

Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь и правила ее оказания

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

- ✓ при ушибах;
- ✓ при ссадинах;
- ✓ при носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении:

- ✓ медикаментами;
- ✓ препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.

6 класс

Экстремальные ситуации в природных условиях

При рассмотрении темы «Экстремальные ситуации в природных условиях» мы будем опираться на художественные произведения о Сибири (согласно регионального компонента «Литературное наследие Сибири») такие как:

- Г.Гребенщиков. *На Иртыше.*
- Г.Гребенщиков. *В лесах и на горах* (из повести «Егоркина жизнь»)
- В.Казанцев. *На этом белом, белом...*
- Г.Марков. *Отрывок из романа «Сибирь»*

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.

Надежная 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 встречным 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, добывание 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 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.

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.

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.

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

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.

Бедствие 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.

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 содержащиеся 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 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация. Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации

природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

Землетрясения.

Из истории землетрясений.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по 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 землетрясениях. 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 него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

Вулканы

Из истории извержений вулканов.

Общее понятие о вулканах. Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

Меры по уменьшению потерь от извержений 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.

Оползни, сели, обвалы и снежные лавины

Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России.

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 селеобразующих 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 снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

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

Ураганы, бури, смерчи

Из истории ураганов, бурь, смерчей.

Происхождение ураганов, бурь и 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 и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение 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, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

Наводнения

Из истории наводнений.

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 самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

Цунами

Из истории цунами.

Причины и классификация цунами. Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия 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.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

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 характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

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.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Наложение повязок и помощь при переломах

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.

Основы здорового образа жизни

Режим учебы и отдыха подростка

Режим — необходимое условие здорового образа жизни. Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

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

8 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Производственные аварии и катастрофы

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация. Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика 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, обрушения зданий и сооружений и др.).

Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них. Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите 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. Виды аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах.

Общие сведения о взрыве и пожаре. Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процесса 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 причина 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 и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения пожара. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражения людей при взрывах.

Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после взрыва. Правила безопасного поведения в случае 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. 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 и их поражающее действие на организм человека. Классификация опасности веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно химически опасные вещества (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 химического

поражения и зонах химического заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ.

Защита населения от аварийно химически опасных веществ. Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты 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 случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно химически опасными веществами.

Аварии с выбросом радиоактивных веществ

Из истории радиационных аварий.

Радиация вокруг нас. Понятие об ионизирующем излучении и его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и 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 радиационно опасном объекте и их характеристика.

Последствия радиационных аварий. Специфические свойства радиоактивных веществ. Понятие о периоде полураспада. Радиоактивное загрязнение местности. Виды радиационного воздействия на людей и 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 проживающими 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 гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия. Классификация гидродинамических аварий. Затопление как следствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Классификация гидродинамически опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

Защита от гидродинамических аварий. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах. Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамически 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 по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные для водителей велосипедов 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. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.

Изменение состава атмосферы (воздушной среды). Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением 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. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

Изменение состояния суши (почвы). Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы.

Нормативы предельно допустимых воздействий на природу. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха, воды и почвы. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Первая помощь при массовых поражениях. Основные факторы поражения людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях.

Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами. Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через желудочно-кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении аварийно химически опасными веществами: удушающего действия; общеядовитого действия; удушающего и общеядовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного 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).

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 и скоростных качеств. Понятие о закаливании. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Принципы закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

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

9 класс

Основы безопасности личности, общества и государства.

Современный комплекс проблем безопасности

Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов.

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.

Международный терроризм как угроза национальной безопасности. Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.

Наркотизм и национальная безопасность. Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.

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

Цели, задачи и структура РСЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.

Режимы функционирования, силы и средства РСЧС. Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

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. Действия, нарушающие нормы международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала. Правовая защита раненых, больных и 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 духовного 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. Основные требования по защите лиц из числа гражданского населения, находящихся 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 безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.

Безопасное поведение девушек. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение 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 безопасного поведения при неизбежности конфликта. Поведение при столкновении с хулиганами, похищении, попытке изнасилования.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Профилактика травм в старшем школьном возрасте

Причины травматизма и пути их предотвращения. Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

Безопасное поведение дома и на улице. Правила безопасного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

Безопасное поведение 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. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

Основы медицинских знаний

Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и 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.

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

Основы здорового образа жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье человека. Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты 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. Роль внутренней среды 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 индивидуального строительства.

Физиологические и психологические особенности организма подростка

Физиологическое и психологическое развитие подростков. 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 снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения.

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 конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

Факторы, разрушающие здоровье человека

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 употребления 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 наркотика. 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

ОБЖ 5 класс

<i>Основное содержание по темам</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</i>
Раздел 1. Безопасность и защита человека в среде обитания (25 ч.)	
Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде (19 ч.)	
<p><i>Безопасность в быту.</i> Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.</p> <p><i>Безопасность на дорогах.</i> Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения в школу. Правила безопасного поведения на дороге пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.</p>	<p>Знать особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища и возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Знакомиться с мерами безопасности в быту. Учиться понимать инструкции пользователя электрических и электронных приборов. Различать предметы бытовой химии. Выбирать наиболее эффективный способ предотвращения опасной ситуации в быту.</p> <p>Изучать причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила дорожного движения. Осваивать правила безопасного поведения на дорогах.</p>
Правила безопасного поведения в социальной среде (5 ч.)	
<p><i>Опасные ситуации социального характера</i> Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.</p>	<p>Знать правила безопасного поведения на улице, дома, в общественном месте. Анализировать последствия опасных ситуаций в повседневной жизни и причины их возникновения.</p>
Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (1 ч.)	
Организационные основы защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	Знакомится с организационными основами защиты населения от чрезвычайных ситуаций в Российской Федерации.
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 ч.)	
Основы медицинских знаний (5 ч.)	
<p><i>Первая медицинская помощь и правила ее оказания</i> Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой</p>	<p>Знакомиться с общей характеристикой различных повреждений и травм. Осваивать правила оказания первой медицинской помощи при различных видах</p>

<p>медицинской помощи при различных видах повреждений.</p> <p>Средства оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Медицинская (домашняя) аптечка.</p>	<p>повреждений.</p> <p>Анализировать возможные последствия различных повреждений и травм.</p> <p>Отрабатывать основные приемы оказания первой медицинской помощи.</p>
<p>Основы здорового образа жизни (4 ч.)</p>	
<p><i>Составляющие здорового образа жизни</i></p> <p>Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.</p> <p>Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества.</p>	<p>Формировать потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа сохранения и укрепления личного здоровья.</p> <p>Характеризовать социально-демографические процессы и сопоставлять их с безопасностью государства.</p>

ОБЖ 6 класс

<p><i>Основное содержание по темам</i></p>	<p><i>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</i></p>
<p>Раздел 1. Безопасность и защита человека в среде обитания (20 ч.)</p>	
<p>Правила безопасного поведения в природной среде (20 ч.)</p>	
<p>Подготовка к активному отдыху на природе</p> <p>Ориентирование на местности.</p> <p>Определение своего местонахождения и направления движения на местности.</p> <p>Подготовка к выходу на природу.</p> <p>Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.</p> <p>Активный отдых на природе и безопасность</p> <p>Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.</p> <p>Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.</p> <p>Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности</p> <p>Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях.</p> <p>Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде</p> <p>Автономное существование человека в природных условиях.</p> <p>Добровольная и вынужденная автономия.</p>	<p><i>Учебно-познавательная</i></p> <p>Знакомиться с видами активного отдыха в природных условиях, с возможными опасными ситуациями, возникающими в природных условиях. Обсуждать рекомендации по обеспечению личной безопасности на природе.</p> <p>Осваивать правила подготовки и обеспечения безопасности в походах.</p> <p>Описывать факторы, влияющие на безопасность человека в дальних и ближних походах. Осваивать правила безопасности при автономном существовании в природной среде.</p> <p><i>Аналитическая</i></p> <p>Анализировать общие правила безопасного поведения в природных условиях. Выявлять особенности подготовки к конкретному выходу на природу (пеший, лыжный, водный походы).</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании человека в природной среде и возникновением различных опасных ситуаций.</p> <p>Знакомиться с опасными ситуациями в природных условиях.</p>

<p>Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Опасные ситуации в природных условиях. Опасные погодные явления.</p> <p>Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними.</p> <p>Укусы насекомых и защита от них.</p> <p>Клещевой энцефалит и его профилактика</p>	<p><i>Практическая</i></p> <p>Отрабатывать навыки подготовки к выходу на природу.</p> <p>Отрабатывать навыки ориентирования на местности</p>
<p>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14 ч.)</p>	
<p>Основы медицинских знаний (8 ч.)</p>	
<p><i>Первая медицинская помощь и правила ее оказания</i></p> <p>Оказание первой медицинской помощи при утоплении.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.</p>	<p><i>Учебно-познавательная</i></p> <p>Овладевать способами оказания помощи утопающим.</p> <p><i>Аналитическая</i></p> <p>Анализировать возможные последствия неотложных состояний. <i>Практическая</i></p> <p>Отрабатывать приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.</p>
<p>Основы здорового образа жизни (6 ч.)</p>	
<p><i>Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</i></p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Роль питания в сохранении здоровья человека.</p>	<p><i>Практическая</i></p> <p>Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни (режим дня, программу закаливания, питания, взаимоотношений с окружающими и т. д.)</p>

ОБЖ 7 класс

<p><i>Основное содержание по темам</i></p>	<p><i>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</i></p>
<p>Раздел 1. Безопасность и защита человека в среде обитания (22 ч.)</p>	
<p>Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (20 ч.)</p>	
<p><i>Чрезвычайные ситуации природного характера</i></p> <p>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины).</p> <p>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи).</p> <p>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами).</p> <p>Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).</p>	<p><i>Учебно-познавательная</i></p> <p>Различать чрезвычайные ситуации геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения.</p> <p>Объяснять причины возникновения различных чрезвычайных ситуаций природного характера.</p> <p>Сопоставлять возможные последствия чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Знать классификацию чрезвычайных ситуаций по месту возникновения и последствиям.</p> <p>Знать правила поведения при</p>

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.	возникновении конкретной чрезвычайной ситуации природного характера.
Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (2 ч.)	
<i>Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций</i> Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	<i>Аналитическая</i> Анализировать права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. <i>Практическая</i> Отработать действия по сигналам оповещения о возникновении чрезвычайных ситуаций.
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч.)	
Основы медицинских знаний (8 ч.)	
<i>Первая медицинская помощь и правила ее оказания</i> Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений.	<i>Учебно-познавательная</i> Знакомиться с общей характеристикой различных повреждений и травм. Осваивать правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. <i>Аналитическая</i> Анализировать возможные последствия различных повреждений и травм. <i>Практическая</i> Отрабатывать основные приемы оказания первой медицинской помощи
Основы здорового образа жизни (4 ч.)	
<i>Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</i> Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека.	<i>Учебно-познавательная</i> Раскрывать особенности индивидуального здоровья, репродуктивного здоровья. Характеризовать социально-демографические процессы и сопоставлять их с безопасностью государства. Описывать особенности физического, психического, социального развития человека. Описывать составляющие здорового образа жизни. <i>Аналитическая</i> Анализировать собственные поступки, негативно влияющие на здоровье, и формировать индивидуальную систему здорового образа жизни. <i>Практическая</i> Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни (режим дня,

	<p>программу закаливания, питания, взаимоотношений с окружающими и т. д.)</p> <p>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</p>
--	--

ОБЖ 8 класс

<i>Основное содержание по темам</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</i>
Раздел 1. Безопасность и защита человека в среде обитания (21 ч.)	
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (18 ч.)	
<p><i>Чрезвычайные ситуации природного характера</i></p> <p>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины).</p> <p>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами). Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).</p> <p>Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p> <p>Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.</p> <p>Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.</p> <p>Потенциально опасные объекты.</p> <p>Аварии на радиационно-опасных, химически опасных, взрыво- и пожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.</p> <p>Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><i>Учебно-познавательная</i></p> <p>Различать чрезвычайные ситуации геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения.</p> <p>Объяснять причины возникновения различных чрезвычайных ситуаций природного характера. Сопоставлять возможные последствия чрезвычайных ситуаций. Знать классификацию чрезвычайных ситуаций по месту возникновения и последствиям. Знать правила поведения при возникновении конкретной чрезвычайной ситуации природного характера.</p> <p>Изучать причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их возможные последствия.</p> <p>Учиться различать чрезвычайные ситуации техногенного характера в соответствии с их классификацией.</p> <p>Знать потенциально опасные объекты в районе проживания.</p> <p>Изучать рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.</p> <p>Знакомиться с внешними и внутренними угрозами национальной безопасности России.</p>
Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (3 ч.)	
<p><i>Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций</i></p>	<p><i>Аналитическая</i></p> <p>Анализировать права и обязанности граждан в области безопасности</p>

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	жизнедеятельности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. <i>Практическая</i> Отработать действия по сигналам оповещения о возникновении чрезвычайных ситуаций.
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (13 ч.)	
Основы медицинских знаний (6 ч.)	
<i>Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях</i> Первая медицинская помощь при травмах опорнодвигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая медицинская помощь при отравлении.	<i>Учебно-познавательная</i> Знакомиться с неотложными состояниями, требующими оказания первой медицинской помощи. Учиться накладывать повязки, оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. <i>Аналитическая</i> Анализировать возможные последствия неотложных состояний. <i>Практическая</i> Отрабатывать приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.
Основы здорового образа жизни (7 ч.)	
<i>Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</i> Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Наркомания и ее отрицательные последствия для здоровья человека. Профилактика вредных привычек. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека	<i>Учебно-познавательная</i> Усваивать знания об основных факторах, разрушающих здоровье (вредные привычки, ранние половые связи); о последствиях для здоровья человека вредных привычек и ранних половых связей. Выявлять ситуации, потенциально опасные для здоровья. <i>Аналитическая</i> Анализировать влияние внешних факторов и вредных привычек на состояние собственного здоровья. <i>Практическая</i> Формулировать правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактику вредных привычек

ОБЖ 9 класс

<i>Основное содержание по темам</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</i>
Раздел 1. Безопасность и защита человека в среде обитания (9ч.)	
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (5 ч.)	
<i>Правовые основы обеспечения защиты</i>	<i>Учебно-познавательная</i>

<p><i>населения от чрезвычайных ситуаций</i> Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности. Организационные основы защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения</p>	<p>Знакомиться с правовыми основами обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций, с основными мероприятиями, проводимыми в Российской Федерации по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Знакомиться с организационными основами защиты населения от чрезвычайных ситуаций в Российской Федерации. Изучать основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Изучать правила оповещения и эвакуации населения, правила пользования средствами защиты. <i>Аналитическая</i> Анализировать права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. <i>Практическая</i> Отработать действия по сигналам оповещения о возникновении чрезвычайных ситуаций</p>
<p>Правила безопасного поведения в социальной среде (4 ч.)</p>	
<p><i>Опасные ситуации социального характера</i> Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Антитеррористическое поведение в повседневной жизни.</p>	<p><i>Аналитическая</i> Анализировать последствия опасных ситуаций в повседневной жизни и причины их возникновения. Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) <i>Практическая</i> Моделировать ситуации, требующие знания правил безопасного поведения. Вырабатывать алгоритм безопасного поведения в повседневной жизни</p>

Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (8 ч.)	
Основы медицинских знаний (3 ч.)	
<p><i>Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях</i> Первая медицинская помощь при травмах опорнодвигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.</p>	<p><i>Учебно-познавательная</i> Знакомиться с неотложными состояниями, требующими оказания первой медицинской помощи. Учиться накладывать повязки, оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. <i>Аналитическая</i> Анализировать возможные последствия неотложных состояний. <i>Практическая</i> Отрабатывать приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.</p>
Основы здорового образа жизни (5 ч.)	
<p>Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму. Составляющие здорового образа жизни Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p><i>Учебно-познавательная</i> Овладевать правилами позитивных взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, обществом. Изучить и знать обязанности и права несовершеннолетних. Формировать антитеррористическое поведение. Формировать потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа сохранения и укрепления личного здоровья. <i>Аналитическая</i> Анализировать состояние своего здоровья. Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) Устанавливать влияние индивидуальной системы здорового образа жизни на обеспечение личного благополучия, на сохранение и укрепление здоровья. Анализировать собственные поступки, негативно влияющие на здоровье, и формировать индивидуальную систему здорового образа жизни. <i>Практическая</i> Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни (режим дня, программу закаливания, питания, взаимоотношений с окружающими и т. д.)</p>

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

а. Литература

а) основная

1. Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н., Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2007 г.;
2. Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.Н., Кузнецов М.И. Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2008 г.;
3. Вангародский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В., Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2009 г.;
4. Вангародский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В., Основы безопасности жизнедеятельности 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2009 г.;
5. Вангародский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В., Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ ДРОФА 2009 г.;

б) дополнительная

1. Васнев В.А., Чинённый С.А. Основы подготовки к военной службе/ Просвещение 2003 г.;
2. Гордияш Е.Л. Основы безопасности жизнедеятельности. Нетрадиционные уроки/ Волгоград, 2009 г.;
3. Латчук В.Н., Макаров В.В., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Дидактические материалы 5-9 классы/ ДРОФА, 2001 г.
4. Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе/ ДРОФА, 2004 г.
5. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-9 класс/ ДРОФА, 2005 г.
6. Попова Г.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах и заданиях с картинками 5 – 8 классы/ Волгоград, 2009 г.
7. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты 7-8 класс/ «Экзамен» 2006 г.
8. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты 9 класс/ «Экзамен» 2006 г.
9. Титов С.В., Шабаетова Г.И. Тематические игры по ОБЖ/ «Сфера», 2005 г.

в) электронные ресурсы

1. «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы» Пособие для проведения занятий по курсу ОБЖ, 1 часть/ видеостудия МЧС России, видеостудия «Премьер – УчФильм»;
2. «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы» Пособие для проведения занятий по курсу ОБЖ, 2 часть/ видеостудия МЧС России, видеостудия «Премьер – УчФильм»;
3. «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы» Пособие для проведения занятий по курсу ОБЖ, 3 часть/ видеостудия МЧС России, видеостудия «Премьер – УчФильм»;
4. Сам себе МЧС/ видеостудия МЧС России, видеостудия «Премьер – УчФильм»;
5. «Ярость природы» / видеостудия МЧС России, видеостудия «Премьер – УчФильм».
6. Учебный фильм для 10 – 11 классов

б. Учебно-методическое обеспечение

Таблицы

<i>Основы безопасности жизнедеятельности</i>	
1	Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера
2	Землетрясение
3	Извержение вулкана
4	Бури, ураганы
5	Оползни, сели, обвалы, снежные лавины
6	Наводнения
7	Цунами
8	Лесной пожар
9	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера
10	Радиационная авария
11	Химическая авария
12	Гидродинамическая авария
13	Чрезвычайные ситуации экологического характера
<i>Основы безопасности жизнедеятельности. Гигиена</i>	
1	Гигиена
2	Гигиена окружающей среды
3	Личная гигиена
4	Гигиена питания
5	Гигиена труда
6	Гигиена сна и отдыха
7	Гигиена зрения
8	Гигиена одежды и обуви
<i>Основы безопасности жизнедеятельности. Здоровый образ жизни</i>	
1	Здоровье и его основные характеристики
2	Закаливание организма
3	Физическая культура
4	Рациональное питание
5	Профилактика инфекционных заболеваний
6	Режим труда и отдыха
7	Репродуктивное здоровье подростков
8	Смена климатогеографических факторов
<i>Правила оказания первой медицинской помощи</i>	
1	Первая медицинская помощь при кровотечениях
2	Первая медицинская помощь при переломах, растяжениях и ушибах
3	Первая медицинская помощь при ожогах
4	Первая медицинская помощь при отморожениях и переохлаждении организма
5	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе
6	Первая медицинская помощь при утоплении
7	Первая медицинская помощь при укусах животных и насекомых
8	Первая медицинская помощь при отравлениях
9	Первая медицинская помощь при отравлении аварийно химически

	опасными веществами (АХОВ)
10	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током
11	Первая медицинская помощь при остановке сердца
12	Правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца
13	Правила наложения повязок
14	Основные типы повязок
15	Способы транспортировки пострадавших при различных травмах
<i>Безопасность на улицах и дорогах</i>	
1	Правила движения пешеходов по дорогам
2	Дороги, на которых движение пешеходов запрещено
3	Пересечение дороги по пешеходному переходу
4	Правила пользования нерегулируемым пешеходным переходом
5	Пересечение дороги вне пешеходного перехода
6	Правила ожидания общественного транспорта
7	Переход дороги в местах остановки общественного транспорта
8	Правила пользования велосипедом и другими колесными средствами
9	Опасные ситуации на дороге
10	Правила поведения рядом с проезжей частью
11	Дорожные знаки
12	Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях на транспорте
<i>Факторы, разрушающие здоровье человека</i>	
1	Алкоголизм
2	Наркомания
3	Табакокурение
4	Болезни, передаваемые половым путем
5	Синдром приобретенного иммунодефицита человека (СПИД)
6	Инфекционные заболевания
7	Воздействие электромагнитных полей и шума
8	Загрязнение окружающей среды

Фильмы (DVD)

1	Грозные силы природы	20 минут
2	Лавины	20 минут
3	Песчаные бури	2 минут
4	Наводнения	16 минут
5	Торнадо	21 минут
6	Молнии	15 минут
7	Землетрясение	18 минут
8	Ураганы	15 минут
9	Айсберги	12 минут
10	Вулканы	16 минут
11	Цунами	9 минут
12	Астероиды	3 минут

с. Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийный проектор;

2. Компьютер;
3. Экран.

d. Методические рекомендации

Требования к уровню подготовки обучающихся

Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Учащиеся должны

знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- вредные привычки и правила их профилактики;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания; соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты; правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей; действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах; соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте; пользования бытовыми приборами и инструментами; проявление бдительности при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.