

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новопестеревская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Ответственная за УВР в ОУ  
\_\_\_\_\_ /А.Н. Крюкова/

Утверждаю  
Директор МБОУ «Новопестеревская  
ООШ»  
\_\_\_\_\_ /О.М. Воронько/

**Рабочая программа учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
основного общего образования**

Рассмотрено:  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_ от  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Составитель:  
Захаркина Галина Александровна,  
учитель ОБЖ 1 квалификационной  
категории

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмет.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	14
3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.....	30

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС ООО устанавливает требования к следующим результатам освоения учащимися ООП ООО при изучении разных учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»: личностные, метапредметные, предметные (Таблица 1).

**Таблица 1.** Требования к результатам освоения учащимися ООП ООО

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;</li> <li>• способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.</li> </ul>	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение учащимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) - регулятивные, познавательные, коммуникативные;</li> <li>• способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;</li> <li>• самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;</li> <li>• построение индивидуальной образовательной траектории.</li> </ul>	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоенные учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;</li> <li>• формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.</li> </ul>

Личностные результаты освоения учащимися учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Новопестеревская ООШ» включают:

- 1) усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- 2) формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- 3) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 4) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- 5) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- 6) формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 7) освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- 8) развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 9) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 10) формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- 11) формирование основ финансовой грамотности и усвоение правил безопасного поведения в сфере финансовых отношений;
- 12) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 13) формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Новопестеревская ООШ» включают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- 4) умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- 5) овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- 7) умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 8) освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера ;

- 9) умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- 10) умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- 12) формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

В таблице 2 представлены планируемые метапредметные результаты освоения ООП ООО МБОУ " Новопестеревская ООШ", формируемые при изучении учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Таблица 2.Метапредметные результаты**

<b>Регулятивные УУД</b>	<b>Познавательные УУД</b>	<b>Коммуникативные УУД</b>
<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</li> <li>• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>• обосновывать целевые</li> </ul>	<p>1. Умение самостоятельно устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, определять понятия, создавать обобщения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;</li> <li>• выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;</li> <li>• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> </ul>	<p>1. 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. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять возможные роли в совместной деятельности;</li> <li>– играть определенную роль в совместной деятельности;</li> <li>– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</li> <li>– определять свои действия и действия партнера, которые</li> </ul>

<p>ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.</p> <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</li> <li>• выделять явление из общего ряда других явлений;</li> <li>• определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;</li> <li>• строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</li> <li>• строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;</li> <li>• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</li> <li>• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</li> <li>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением</li> </ul>	<p>способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);</li> <li>– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</li> <li>– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;</li> <li>– выделять общую точку зрения в дискуссии;</li> <li>– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> <li>– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</li> <li>– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</li> </ul> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для</p>
---	--	---

<p>устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;</li> <li>планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> </ul> <p>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. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии</li> </ul>	<p>формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;</li> <li>делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.</li> </ul> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обозначать символом и знаком предмет и/или явление;</li> <li>определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;</li> <li>строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;</li> <li>создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;</li> <li>преобразовывать</li> </ul>	<p>выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</li> <li>высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> <li>создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</li> <li>использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</li> <li>использовать невербальные средства или наглядные материалы,</li> </ul>
--	---	--

<p>планируемого результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</li> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</li> <li>• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</li> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на</li> </ul>	<p>модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;</li> <li>• строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>• строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;</li> <li>• анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.</li> </ul> <p>3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);</li> <li>• ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;</li> <li>• устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;</li> <li>• резюмировать главную</li> </ul>	<p>подготовленные/отобранные под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</li> </ul> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</li> <li>• выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</li> <li>• выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</li> <li>• использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</li> </ul>
---	---	--

<p>основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul> <p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;</li> <li>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации</li> </ul>	<p>идею текста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный текст;</li> <li>• критически оценивать содержание и форму текста.</li> </ul> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять свое отношение к природной среде;</li> <li>• анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;</li> <li>• проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;</li> <li>• прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;</li> <li>• распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;</li> <li>• выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.</li> </ul> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать информацию с учетом этических и правовых норм;</li> <li>• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</li> </ul>
--	--	--

(повышения психофизиологической реактивности).	Учащийся сможет: <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</li> <li>• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</li> <li>• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.</li> </ul>	
--	--	--

**Предметные результаты** освоения учащимися учебных предметов, включая учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Новопестеревская ООШ» включают:

- 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) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 6) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 7) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 8) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- 9) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 10) умение оказать первую помощь пострадавшим;
- 11) 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;
- 12) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 13) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
  - использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
  - безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
  - безопасно использовать бытовые приборы;
  - безопасно использовать средства бытовой химии;
  - безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
  - предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
  - адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
  - безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
  - безопасно применять первичные средства пожаротушения;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
  - использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
  - готовиться к туристическим походам;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
  - адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
  - добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
  - добывать и очищать воду в автономных условиях;

- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
  - готовиться к туристическим поездкам;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
  - анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
    - анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
      - безопасно вести и применять права покупателя;
      - анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
      - предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
        - характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
          - классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
  - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
    - классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
    - оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
    - оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
    - оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
    - оказывать первую помощь при коме;
    - оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
  - усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности; творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности

## 2. Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

##### **Личная безопасность 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).** 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. Меры пожарной безопасности 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 опасна 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.** Дорожное движение и его участники: пешеходы,

пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

**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.

**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.

## **Загрязнение среды обитания**

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

**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**

**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).

## **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.

## 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, 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, пост природные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Сооружение временного жилища, 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 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.

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

**Бедна 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 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.

## **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 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 буранов, ураганов 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 само эвакуации. 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 условиях 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.

## 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 последствие 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 метаболическими 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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

**5 класс**

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
<b>1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>			<b>26</b>
<b>1 Личная безопасность в повседневной жизни</b>			<b>11</b>
1	1	Особенности города как среды обитания человека	1
2	2	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта)	1
3	3	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	1
4	4	Пожар	1
5	5	Пожар	
6	6	Затопление квартиры	1
7	7	Электричество	1
8	8	Опасные вещества и продукты питания	1
9	9	Взрыв и обрушение дома	1
10	10	Безопасность в нестандартных ситуациях. Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).	1
11	11	Безопасность в нестандартных ситуациях. Опасность толпы. Собака бывает кусачей.	1
<b>2 Безопасность на дорогах и на транспорте</b>			<b>6</b>
12	1	Организация дорожного движения. Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	1
13	2	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров	1
14	3	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле	1
15	4	Железнодорожный транспорт	1
16	5	Авиационный транспорт	1
17	6	Морской и речной транспорт	1
<b>3 Опасные ситуации социального характера</b>			<b>4</b>
18	1	Психологические основы самозащиты	1
19	2	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде	1
20	3	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства	1
21	4	Правила поведения при захвате в заложники	1
<b>4 Загрязнение среды обитания</b>			<b>3</b>
22	1	Загрязнение воды	1
23	2	Загрязнение воздуха.	1
24	3	Загрязнение почвы	1
<b>5 Средства индивидуальной защиты органов дыхания</b>			<b>2</b>
25	1	Фильтрующие противогазы	1

26	2	Пользование противогазом	1
<b>2 Оказание первой помощи и здоровый образ жизни</b>			<b>8</b>
<b>1 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>			<b>3</b>
27	1	Виды ранений, их причины и первая помощь	1
28	2	Общая характеристика кровотечений	1
29	3	Первая помощь при кровотечении	1
<b>2 Основы здорового образа жизни</b>			<b>5</b>
30	1	Движение и здоровье	1
31	2	Нарушения осанки и причины их возникновения	1
32	3	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1
33	4	Развитие и изменение организма в вашем возрасте	1
34	5	Физическое и нравственное взросление человека.	1

### 6 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
<b>1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>			<b>23</b>
<b>1.1 Экстремальные ситуации в природных условиях</b>			<b>18</b>
1	1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	1
2	2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1
3	3	Психологические основы выживания в природных условиях	1
4	4	Страх — главный психологический враг	1
5	5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	1
6	6	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	1
7	7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	1
8	8	Действия при потере ориентировки	1
9	9	Способы ориентирования	1
10	10	Способы определение направления движения	1
11	11	Техника движения в природных условиях	1
12	12	Сооружение временного жилища	1
13	13	Добывание и использование огня	1
14	14	Обеспечение питанием и водой	1
15	15	Поиск и приготовление пищи	1
16	16	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	1
17	17	Безопасность на водоемах	1
18	18	Сигналы бедствия	1

		<b>1.2 Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме</b>	<b>2</b>
19	1	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	1
20	2	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	1
		<b>1.3 Безопасность в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>3</b>
21	1	Коллективные и индивидуальные средства защиты	1
22	2	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	1
23	3	Взрывы в местах массового скопления людей	1
<b>2 Оказание первой помощи и здоровый образ жизни</b>			<b>11</b>
		<b>2.1 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	<b>7</b>
24	1	Средства оказания первой помощи	1
25	2	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	1
26	3	Первая помощь при ожогах	1
27	4	Тепловой и солнечный удар	1
28	5	Обморожения и общее охлаждение организма	1
29	6	Беда на воде	1
30	7	Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших	1
		<b>2.2 Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>
31	1	Правильное питание — основа здорового образа жизни	1
32	2	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1
33	3	Гигиена и культура питания	1
34	4	Особенности подросткового возраста	1

### 7 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
<b>1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>			<b>30</b>
1		Понятие о ЧС природного характера и их классификация	1
		<b>1.1 Землетрясения</b>	<b>3</b>
2	1	Происхождение и классификация землетрясений	1
3	2	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь	1
4	3	Правила безопасного поведения при землетрясениях	1
		<b>1.2 Вулканы</b>	<b>2</b>
5	1	Общее понятие о вулканах	1
6	2	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	1
		<b>1.3 Оползни, сели, обвалы и снежные лавины</b>	<b>6</b>
7	1	Оползни.	1

8	2	Сели (селевые потоки)	1
9	3	Обвалы	1
10	4	Снежные лавины	1
11	5	Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин	1
12	6	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин	1
		<b>1.4 Ураганы, бури, смерчи</b>	<b>4</b>
13	1	Происхождение ураганов, бурь и смерчей	1
14	2	Классификация ураганов, бурь и смерчей	1
15	3	Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них	1
16	4	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей	1
		<b>1.5 Наводнения</b>	<b>3</b>
17	1	Виды наводнений	1
18	2	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них	1
19	3	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	1
		<b>1.6 Цунами</b>	<b>3</b>
20	1	Причины и классификация цунами	1
21	2	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	1
22	3	Правила безопасного поведения при цунами	1
		<b>1.7 Природные пожары</b>	<b>3</b>
23	1	Причины природных пожаров и их классификация	1
24	2	Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение	1
25	3	Правила безопасного поведения в зоне лесного пожара и при его тушении .Правила безопасного поведения в зоне торфяного пожара и при его тушении	1
		<b>1.8 Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений</b>	<b>2</b>
26	1	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии	1
27	2	Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	1
		<b>1.9 Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера</b>	<b>3</b>
28	1	Человек и стихия	1
29	2	Характер и темперамент	1
30	3	Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии	1
		<b>2 Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>	<b>2</b>
		<b>2.1 Наложение повязок и помощь при переломах</b>	<b>2</b>

31	1	Правила наложения повязок	1
32	2	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	1
<b>3 Основы здорового образа жизни</b>			<b>2</b>
<b>3.1 Режим учебы и отдыха подростка</b>			<b>2</b>
33	1	Режим — необходимое условие здорового образа жизни	1
34	2	Профилактика переутомления и содержание режима дня	1

## 8 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Количество часов
<b>1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>			<b>29</b>
<b>1.1 Производственные аварии и катастрофы</b>			<b>2</b>
1	1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация	1
2	2	Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них	1
<b>1.2 Взрывы и пожары</b>			<b>7</b>
3	1	Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах	1
4	2	Общие сведения о взрыве и пожаре.	1
5	3	Классификация пожаров.	1
6	4	Причины пожаров и взрывов, их последствия	1
7	5	Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов	1
8	6	Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах	1
9	7	Пожары и паника	1
<b>1.3 Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ</b>			<b>5</b>
10	1	Виды аварий на химически опасных объектах	1
11	2	Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека	1
12	3	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.	1
13	4	Защита населения от аварийно химически опасных веществ	1
14	5	Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ	1
<b>1.4 Аварии с выбросом радиоактивных веществ</b>			<b>5</b>
15	1	Радиация вокруг нас	1
16	2	Аварии на радиационно опасных объектах	1
17	3	Последствия радиационных аварий	1
18	4	Правила безопасного поведения при радиационных авариях	1
19	5	Защита от радиационных аварий	1
<b>1.5 Гидродинамические аварии</b>			<b>3</b>
20	1	Аварии на гидродинамических опасных объектах, их	1

		причины и последствия	
21	2	Защита от гидродинамических аварий	1
22	3	Правила безопасного поведения при гидродинамических авариях	1
<b>1.6 Чрезвычайные ситуации на транспорте</b>			<b>2</b>
23	1	Автомобильные аварии и катастрофы	1
24	2	Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов	1
<b>1.7 Чрезвычайные ситуации экологического характера</b>			<b>5</b>
25	1	Состояние природной среды и жизнедеятельность человека	1
26	2	Изменение состава атмосферы (воздушной среды)	1
27	3	Изменение состояния гидросферы (водной среды)	1
28	4	Изменение состояния суши (почвы)	1
29	5	Нормативы предельно допустимых воздействий на природу	1
<b>2 Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>			<b>3</b>
30	1	Первая помощь при массовых поражениях	1
31	2	Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами	1
32	3	Первая помощь при бытовых отравлениях	1
<b>3 Основы здорового образа жизни</b>			<b>2</b>
33	1	Физическая культура и закаливание	1
34	2	Семья в современном обществе	1

### 9 класс

№ п/п	№ п/п в теме	Тема	Кол-во часов
<b>1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>			<b>14</b>
<b>1.1 Современный комплекс проблем безопасности</b>			<b>5</b>
1	1	Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.	
2	2	Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.	
3	3	Международный терроризм как угроза национальной безопасности.	
4	4	Наркотизм и национальная безопасность	
5	5	Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности.	
<b>1.2 Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b>			<b>3</b>
6	1	Цели, задачи РСЧС и структура РСЧС	1
7	2	Режимы функционирования РСЧС.	1
8	3	Силы и средства РСЧС	1
<b>1.3 Международное гуманитарное право</b>			<b>3</b>
9	1	Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм	1
10	2	Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного	1

		персонала.	
11	3	Защита военнопленных и гражданского населения.	1
		<b>1.4 Безопасное поведение в криминогенных ситуациях</b>	<b>3</b>
12	1	Защита от мошенников	1
13	2	Безопасное поведение девушек	1
14	3	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций	1
<b>2 Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>			<b>7</b>
		<b>2.1 Профилактика травм в старшем школьном возрасте</b>	<b>3</b>
15	1	Причины травматизма и пути их предотвращения	1
16	2	Безопасное поведение дома и на улице	1
17	3	Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом	1
		<b>2.2 Основы медицинских знаний</b>	<b>4</b>
18	1	Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика	1
19	2	Травмы головы, позвоночника и спины.	1
20	3	Экстренная реанимационная помощь	1
21	4	Основные неинфекционные заболевания	1
<b>3 Основы здорового образа жизни</b>			<b>13</b>
		<b>3.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>
22	1	Здоровье человека	1
23	2	Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления	1
24	3	Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье	1
		<b>3.2 Личная гигиена</b>	<b>3</b>
25	1	Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды	1
26	2	Гигиена питания и воды	1
27	3	Гигиена жилища и индивидуального строительства	1
		<b>3.3 Физиологические и психологические особенности организма подростка</b>	<b>3</b>
28	1	Физиологическое и психологическое развитие подростков Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.	1
29	2	Виды конфликтов. Поведение в конфликтных ситуациях.	1
30	3	Суицидальное поведение в подростковом возрасте	1
		<b>3.4 Факторы, разрушающие здоровье человека</b>	<b>4</b>
31	1	Курение табака и его влияние на здоровье.	1
32	2	Употребление алкоголя	1
33	3	Наркомания	1
34	4	Токсикомания	1

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
<b>1 Основы безопасности личности, общества и государства</b>			<b>14</b>
<b>1.1 Современный комплекс проблем безопасности</b>			<b>5</b>
1		Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.	
2		Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.	
3		Международный терроризм как угроза национальной безопасности.	
4		Наркотизм и национальная безопасность	
5		Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности.	
<b>1.2 Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций</b>			<b>3</b>
6		Цели, задачи РСЧС и структура РСЧС	1
7		Режимы функционирования РСЧС.	1
8		Силы и средства РСЧС	1
<b>1.3 Международное гуманитарное право</b>			<b>3</b>
9		Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм	1
10		Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.	1
11		Защита военнопленных и гражданского населения.	1
<b>1.4 Безопасное поведение в криминогенных ситуациях</b>			<b>3</b>
12		Защита от мошенников	1
13		Безопасное поведение девушек	1
14		Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций	1
<b>2.1 Профилактика травм в старшем школьном возрасте</b>			<b>3</b>
15		Причины травматизма и пути их предотвращения	1
16		Безопасное поведение дома и на улице	1
17		Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом	1
<b>2.2 Основы медицинских знаний</b>			<b>4</b>
18		Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика	1
19		Травмы головы, позвоночника и спины.	1
20		Экстренная реанимационная помощь	1
21		Основные неинфекционные заболевания	1
<b>3.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>			<b>3</b>
22		Здоровье человека	1
23		Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого	1

		уровня здоровья и современные методы оздоровления	
24		Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье	1
		<b>3.2 Личная гигиена</b>	<b>3</b>
25		Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды	1
26		Гигиена питания и воды	1
27		Гигиена жилища и индивидуального строительства	1
		<b>3.3 Физиологические и психологические особенности организма подростка</b>	<b>3</b>
28		Физиологическое и психологическое развитие подростков Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.	1
29		Виды конфликтов. Поведение в конфликтных ситуациях.	1
30		Суицидальное поведение в подростковом возрасте	1
		<b>3.4 Факторы, разрушающие здоровье человека</b>	<b>4</b>
31		Курение табака и его влияние на здоровье.	1
32		Употребление алкоголя	1
33		Наркомания	1
34		Токсикомания	1