

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 5  
Усть – Кутского муниципального образования  
Иркутской области**

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
А.А. Шаманова  
31.08.2021г.

Утверждено:  
Директор школы МОУ СОШ №5  
УКМО  
Фетцова С.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».**  
**8 -9 класс**  
(срок реализации 2 года)

Составитель программы:  
Агаев Октай Ядуллаевич –  
учитель ОБЖ МОУ СОШ №5 УКМО.

г. Усть – Кут  
2021 год.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020), Образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ №5 УКМО, реализующей ФГОС на уровне основного общего образования (для 5 -9 классов)

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

Предмет "Основы безопасности жизнедеятельности" изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5 – 8 классах. Общая недельная нагрузка в 5 – 8 классе составляет - 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

#### **Основы безопасности личности общества и государства**

#### **Основы комплексной безопасности**

#### **Выпускник научится:**

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;

- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.

**Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

**Выпускник научится:**

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;
- характеризовать РСЧС: классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;

- характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает;
- описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;
- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации населения о чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;
- характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;
- анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;
- описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ;
- моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- формулировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите обучающихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;
- обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»;
- различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.

### **Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

#### **Выпускник научится:**

- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;
- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;
- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;
- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;
- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности;
- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;
- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;
- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.

## **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Основы здорового образа жизни**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг и др.), и их возможные последствия;
- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;
- анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснять роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

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

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в

быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;

- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроем приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

**Содержание предмета.**

**8 класс**

Основы безопасности личности, общества и государства: Производственные аварии и катастрофы. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация. Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика (транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, обрушения зданий и сооружений и др.). Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них. Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций. Взрывы и пожары. Из истории катастроф. Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. Наиболее распространенные причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях. Понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах. Виды аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Общие сведения о взрыве и пожаре. Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости. Классификация пожаров. Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара. Причины пожаров и взрывов, их последствия. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на

промышленных и взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров. Террористическая деятельность как причина взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики и в жилых зданиях. Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов. Основные поражающие факторы пожара: открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения пожара. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражения людей при взрывах. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва. Действия по спасению из завала. Тушение на человеке одежды. Пожары и паника. Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации. Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

Аварии с выбросом аварийно - химически опасных веществ. Из истории химических аварий. Виды аварий на химически опасных объектах. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация промышленных объектов, городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности. Аварийно - химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека. Классификация опасности веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно - химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно - химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи. Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ. Защита населения от аварийно - химически опасных веществ. Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватномарлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно - химически опасных веществ. Меры предосторожности, действия в случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно - химически опасными веществами.

Аварии с выбросом радиоактивных веществ: Из истории радиационных аварий. Радиация вокруг нас. Понятие об ионизирующем излучении и



его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и гамма-излучения) и их характеристика. Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения. Аварии на радиационно - опасных объектах. Понятие о радиационно - опасном объекте. Классификация аварий с выбросом радиоактивных веществ и их причины. Деление районов радиоактивного заражения на зоны. Четыре фазы аварии на радиационно - опасном объекте и их характеристика. Последствия радиационных аварий. Специфические свойства радиоактивных веществ. Понятие о периоде полураспада. Радиоактивное загрязнение местности. Виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Понятие о радиочувствительности органов человека, их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды. Защита от радиационных аварий. Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно - опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

Гидродинамические аварии. Из истории гидродинамических аварий. Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия. Классификация гидродинамических аварий. Затопление как следствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Классификация гидродинамически опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий. Защита от гидродинамических аварий. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах. Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамически опасных объектах.

Чрезвычайные ситуации на транспорте. Из истории транспортных аварий. Автомобильные аварии и катастрофы. Автомобильные аварии и катастрофы и их основные причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах. Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов. Правила движения по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные для водителей велосипедов и мопедов действия на дороге.

Чрезвычайные ситуации экологического характера. Состояние природной среды и жизнедеятельность человека. Антропогенные изменения в

природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Изменение состава атмосферы (воздушной среды). Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением состава атмосферы: парниковый эффект, разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации. Изменение состояния гидросферы (водной среды). Значение воды для жизни на Земле. Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды. Изменение состояния суши (почвы). Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы. Нормативы предельно допустимых воздействий на природу. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха, воды и почвы. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Первая помощь при массовых поражениях. Основные факторы поражения людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях. Первая помощь при поражении аварийно - химически опасными веществами. Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через желудочно - кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении аварийно химически опасными веществами: удушающего действия; общееядовитого действия; удушающего и общееядовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного действия. Первая помощь при поражении метаболитическими ядами; при отравлении соединениями тяжелых металлов и мышьяка; при ожогах химическими веществами. Первая помощь при бытовых отравлениях. Признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

Основы здорового образа жизни: Физическая культура и закаливание. Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Развитие необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Пути развития сердечно -дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Понятие о закаливании. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Принципы закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой. Семья в современном обществе. Роль и задачи семьи в современном обществе. Создание семьи путем заключения брака. Понятие о законном браке. Права и обязанности супругов. Пути достижения взаимопонимания в семье.

### 9 класс

Основы безопасности личности, общества и государства: Современный комплекс проблем безопасности. Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов. Угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения. Угрозы в сфере военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз. Международный терроризм как угроза национальной безопасности. Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России. Наркотизм и национальная безопасность. Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности. Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной. Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Цели, задачи и структура РСЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика. Режимы функционирования, силы и средства РСЧС. Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

Международное гуманитарное право. 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.

Физиологическое и психологическое развитие подростков. Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями. Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения. Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями. Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

Факторы, разрушающие здоровье человека. Употребление табака. Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить. Употребление алкоголя. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении. Наркомания и токсикомания. Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи. Заболевания, передающиеся половым путем. Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

#### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

№	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий).
<b>8 класс. (35ч)</b>		
<b>Основы безопасности личности, общества и государства (30 ч)</b>		
1	Производственные аварии и катастрофы (2 ч)	Получают представление о производственных и транспортных авариях, и катастрофах, классификации чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Изучают и анализируют причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Приобретают знания о мерах по предупреждению и защите от таких чрезвычайных ситуаций

2	Взрывы и пожары (7 ч)	Получают представление о причинах и видах аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Узнают о классификации пожаров, условиях и видах их распространения. Изучают и анализируют причины взрывов и пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных предприятиях. Изучают правила безопасного поведения при пожарах и взрывах, применения первичных средств пожаротушения. Изучают и тренируются правильно действовать при возникновении паники во время пожара.
3	Аварии с выбросом аварийно - химически опасных веществ (6 ч)	Получают представление об аварийно - химически опасных веществах, химически опасных объектах и химических авариях. Изучают классификацию АХОВ в зависимости от воздействия на организм человека и характеристики распространенных АХОВ. Изучают основные способы защиты населения от АХОВ. Учатся изготавливать ватномарлевые повязки, проводить герметизацию помещений. Учатся правильно действовать при авариях с выбросом АХОВ.
4	Аварии с выбросом радиоактивных веществ (5 ч)	Получают представление о радиоактивном излучении, о естественных и искусственных источниках этого излучения, дозах облучения людей, внешнем и внутреннем облучении, путях попадания радиоактивных веществ в организм человека. Изучают виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Учатся правильно действовать при авариях на радиационно - опасных объектах. Изучают правила безопасного поведения при проживании на загрязненной местности
5	Гидродинамические аварии (3 ч)	Получают представление о гидродинамически опасных объектах и гидродинамических авариях, их классификации, причинах, поражающих факторах и последствиях. Изучают меры по уменьшению потерь от гидродинамических аварий. Учатся правильно действовать при внезапном затоплении и после схода воды.
6	Чрезвычайные ситуации на транспорте (2 ч)	Получают представление об автомобильных авариях и катастрофах, их главных причинах. Изучают правила безопасного поведения на дорогах велосипедистов и водителей мопедов
7	Чрезвычайные ситуации экологического характера (5 ч)	Получают представление о негативном влиянии деятельности человека на окружающую среду, источниках загрязнения биосферы, чрезвычайных ситуациях экологического характера и их классификации. Узнают об источниках и причинах загрязнения атмосферы. Узнают о причинах ухудшения качества пресных вод. Получают представление о сточных водах и их классификации. Получают представление о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве, нормах качества атмосферы, воды и почвы. Изучают меры безопасности при нахождении на территории с неблагоприятными экологическими условиями.
8	Оказание медицинских знаний и правила оказания первой помощи (3 ч)	Получают представление о целях, задачах и мероприятиях первой помощи пострадавшим при массовых поражениях. Изучают правила оказания первой помощи при отравлении АХОВ. Учатся оказывать первую помощь при ожогах кислотой и щелочью. Учатся оказывать первую помощь при отравлении минеральными удобрениями и другими химикатами.
9	Основы здорового образа жизни (2 ч)	Учатся развивать у себя физические качества, необходимые для хорошей физической формы. Получают представление о принципах и методике закаливания. Учатся выполнять закаливающие процедуры, используя факторы окружающей среды. Получают представление о браке и семье, правах и обязанностях супругов

**9 класс. (35 ч)**

**Основы безопасности личности, общества и государства (14 ч)**

1	Современный комплекс проблем безопасности (5 ч)	Изучают положения Конституции Российской Федерации, федеральные законы и подзаконные акты в области обеспечения безопасности личности, общества и государства. Получают представление об угрозах национальной безопасности РФ, основных направлениях и стратегии ее обеспечения. Получают представление о наркотизме, наркомании и токсикомании. Изучают основы государственной политики в отношении оборота наркотических средств и психотропных веществ. Получают представление об основных задачах, силах и средствах гражданской обороны
2	Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (3 ч)	Получают представление о функциях и структуре РСЧС. Получают представление о режимах функционирования, силах и средствах РСЧС
3	Международное гуманитарное право (3 ч)	Изучают основные документы международного права. Получают представление об основных требованиях международного гуманитарного права по защите раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала. Получают представление об основных требованиях международного гуманитарного права по защите военнопленных и гражданского населения.
4	Безопасное поведение в криминогенных ситуациях (3 ч)	Получают представление об основных видах и приемах мошенничества. Осваивают правила защиты от мошенников. Получают представление о преступлениях на сексуальной почве. Учатся соблюдать правила безопасного поведения и психологической защиты по предотвращению насильственных действий. Развивают у себя качества личности уверенного человека. Учатся соблюдать правила безопасного поведения, помогающие защититься от насильников и хулиганов
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (7 ч)</b>		
5	Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3 ч)	Изучают причины травматизма школьников и правила безопасного поведения по его предотвращению. Учатся соблюдать правила безопасного поведения, помогающие предотвратить травматизм дома и на улице. Учатся соблюдать правила безопасного поведения, помогающие предотвратить травмы.
6	Основы медицинских знаний (4 ч)	Получают представление об асептике и антисептике. Учатся определять признаки и оказывать первую помощь при травмах головы и позвоночника. Учатся определять признаки клинической смерти и практически осваивают технику и последовательность выполнения реанимационных мероприятий. Получают представление о наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваниях.
<b>Основы здорового образа жизни (13 ч)</b>		
7	Здоровье и здоровый образ жизни (2 ч)	Получают представление о составляющих здоровья человека, критериях его оценки, группах здоровья детей и подростков. Получают представление об основных элементах здорового образа жизни и его влиянии на формирование личности. Получают представление о составляющих здоровья человека, критериях его оценки, группах здоровья детей и подростков. Получают представление об основных элементах здорового образа жизни и его влиянии на формирование личности
8	Личная гигиена (3 ч)	Получают представление о гигиене и ее составляющих, гигиенических требованиях к одежде, обуви и головным



		уборам. Узнают общие сведения о продуктах животного и растительного происхождения и питьевой воде. Учатся соблюдать режим питания, правильно распределять рацион питания в течение дня. Получают представление о гигиенических требованиях к современному жилищу и индивидуальному строительству загородных домов
9	Физиологические и психологические особенности организма подростка (4 ч)	Получают представление о физическом и психологическом развитии в подростковом и юношеском возрасте. Учатся учитывать эти особенности при общении с окружающими. Получают представление об особенностях отношений юношей и девушек. Учатся правильно вести себя в конфликтных ситуациях. Получают представление о причинах и профилактике суицидов. Учатся преодолевать угнетенное психическое состояние и депрессию
10	Факторы, разрушающие здоровье человека (4 ч)	Формируют у себя негативное отношение к табакокурению и алкоголю. Формируют у себя негативное отношение к употреблению психоактивных веществ. Учатся оказывать первую помощь при отравлении наркотиками и лекарственными препаратами. Получают представление о заболеваниях, передающихся половым путем, и путях их профилактики