

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Горская средняя общеобразовательная школа»  
Красненского района Белгородской области

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании ШМО  
учителей эстетического  
направления, учителей  
физической культуры,  
ОБЖ, технологии  
Дешевых Е. М.  
Протокол  
от «20» июня 2014 г № 4

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместитель  
директора школы  
Усачёва Н. В.  
«27» июня 2014 г

**РАССМОТРЕНА**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от «28» августа 2014 г  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МОУ «Горская сош»  
Вальтер Е.В.

от «20»  
августа 2014г  
№ 25

Рабочая программа  
Усачёва Евгения Ивановича  
по учебному предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
на уровень основного общего образования

2014год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ) для обучающихся 5-9 классов *разработана* с учётом требований [федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года](#); на основе программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.Н Латчука, вошедшей в сборник программ для общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 кл., М.: Дрофа, 2010 г.

#### *Цель программы:*

воспитание личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества; дать учащимся знания, умения, навыки выживания в различных жизненных ситуациях.

#### *Задачи:*

освоение обучающимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении; обучение обучающихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь; развитие качеств личности школьников, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### *Для реализации программного содержания используется УМК:*

- программы общеобразовательных учреждений под руководством В.Н Латчука, «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 кл., М.: Дрофа, 2010 г.;
- В.В.Поляков, М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс», – М.: Дрофа, 2007;
- В.В.Поляков, М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс», – М.: Дрофа, 2014;
- А. Г. Маслов, В.В.Марков, В.Н. Латчук, М.И.Кузнецов «Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс», – М.: Дрофа, 2007;
- А. Г. Маслов, В.В.Марков, В.Н. Латчук, М.И.Кузнецов «Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс», – М.: Дрофа, 2014;
- С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс», – М.: Дрофа, 2006;
- С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс», – М.: Дрофа, 2007;
- С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 8 класс», – М.: Дрофа, 2007;

- С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс», – М.: Дрофа, 2007.
- С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс», – М.: Дрофа, 2014.

Рабочая программа, согласно учебному плану школы на 2014 – 2015 учебный год *рассчитана на 170 часа, по 34 часа (в том числе 3 часа на 3 контрольных работы в каждом классе) в 5,6,7,8 и 9 классах* в год, то есть на 1 час в неделю в каждом классе.

Авторское содержание в рабочей программе представлено *без изменения*.

*Формы организации учебного процесса:* учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций, семинары и круглые столы, индивидуальные консультации, внеклассная и внешкольная работа (подготовка к участию в олимпиаде по ОБЖ, мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности» и «Безопасное колесо», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины).

Обучение обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 1 апреля 2014 года в Белгородской области ведется на платформе информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья» согласно приказу департамента образования Белгородской области от 12 марта 2014 г. № 809 «О переходе с платформы дистанционного обучения учащихся НП «Телешкола» на платформу информационно-образовательного портала Сетевой класс Белогорья».

Основные формы контроля уровня обученности: фронтальный опрос, тестирование, контрольные работы, выполнение творческих работ.

Преобладающим видом контроля знаний, умений и навыков является текущий контроль, который позволяет осуществлять систематическую проверку знаний.

В программе предусмотрены следующие формы контроля: стартовый, промежуточный и итоговый.

## Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности ученик

*а) должен знать / понимать:*

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

*б) уметь:*

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

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

- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
  - с целью соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
  - при пользовании бытовыми приборами и инструментами;
  - с целью повышения бдительности и при угрозе террористического акта;
- при обращении в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### Учебно – тематический план

| Наименование разделов                                                                       | 5 класс   | 6 класс   | 7 класс   | 8 класс   | 9 класс   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Раздел I. Безопасность и защита человека в среде обитания.</b>                           | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>21</b> | <b>18</b> |
| <b>Правила безопасного поведения в бытовой и городской среде</b>                            | <b>19</b> | -         | -         | -         | -         |
| Правила безопасного поведения в населённом пункте (городе, посёлке)                         | 4         | -         | -         | -         | -         |
| Правила безопасного поведения в быту                                                        | 9         | -         | -         | -         | -         |
| Правила безопасного поведения на улицах                                                     | 2         | -         | -         | -         | -         |
| Правила безопасного поведения на транспорте                                                 | 4         | -         | -         | -         | -         |
| <b>Правила безопасного поведения в природной среде</b>                                      | -         | <b>15</b> | -         | -         | -         |
| Правила безопасного поведения в условиях природной среды                                    | -         | 4         | -         | -         | -         |
| Психологические основы выживания в опасных и чрезвычайных ситуациях в природной среде       | -         | 2         | -         | -         | -         |
| Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании в природных условиях | -         | 7         | -         | -         | -         |
| Смена климатогеографических условий.                                                        | -         | 2         | -         | -         | -         |
| <b>Правила безопасного поведения в социальной среде</b>                                     | <b>5</b>  | -         | -         | -         | <b>8</b>  |
| Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях                                     | 3         | -         | -         | -         | 8         |
| Изменение среды обитания человека в городе                                                  | 2         | -         | -         | -         | -         |
| <b>Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях</b>                               | -         | -         | <b>22</b> | <b>21</b> | -         |
| Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера                 | -         | -         | 19        | -         | -         |
| Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера               | -         | -         | -         | 11        | -         |
| Правила безопасного поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания.  | -         | -         | -         | 10        | -         |
| Психологические основы выживания в опасных и чрезвычайных.                                  | -         | -         | 3         | -         | -         |
| <b>Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения.</b>                 | <b>1</b>  | <b>5</b>  | -         | -         | <b>10</b> |
| Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени         | 1         | 5         | -         | -         | 10        |
| <b>Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.</b>   | <b>5</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| Средства оказания медицинской помощи                                                        | 1         | 1         | -         | -         | -         |
| Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях                                        | 1         | 2         | 8         | -         | 4         |
| Первая медицинская помощь при острых состояниях                                             | 3         | 5         | -         | 6         | 2         |
| <b>Раздел III. Основы здорового образа жизни.</b>                                           | <b>4</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>7</b>  | <b>10</b> |
| Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни                                         | 2         | 3         | -         | 1         | 4         |
| Факторы, укрепляющие здоровье человека                                                      | 1         | 3         | 4         | 6         | 3         |
| Факторы, разрушающие здоровье человека                                                      | -         | -         | -         | -         | 3         |
| Профилактика травм в школьном возрасте                                                      | 1         | -         | -         | -         | -         |
| Итого:                                                                                      | 34        | 34        | 34        | 34        | 34        |

## **Содержание программы учебного предмета**

### **5 класс – 34 часа**

**Безопасность и защита человека в среде обитания. – 25 часов**

**Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде. - 19 часов**

*Правила безопасного поведения в населенном пункте  
(городе, поселке) - 4 часа*

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 зонах повышенной опасности.

Системы обеспечения безопасности города (милиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы).

**Правила безопасного поведения в быту – 9 часов**

Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Причины возникновения пожаров в жилых помещениях и их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, в подъезде, на балконе, в подвале).

Затопление жилища.

Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами.

Правила безопасности при пользовании бытовым газом. Правила безопасности при пользовании опасными веществами и средствами бытовой химии. Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии.

Правила безопасности при пользовании опасными веществами и средствами бытовой химии.

Взрыв и обрушение дома. Что делать, если в квартире произошёл взрыв.

Что делать если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок.

**Правила безопасного поведения на улицах - 2 часа**

Опасные природные явления. Чем опасен гололёд. Как смягчить падение на лёду.

Чем опасны толпа и паника.

Правила безопасного обращения с животными

**Правила безопасного поведения на транспорте – 4 часа**

Современные улицы и дороги. Дорожное движение и его участники. Средства безопасности на дороге.

Правила безопасного поведения на городском и общественном транспорте. Причины возникновения дорожно-транспортных происшествий. Краткая характеристика современных видов транспорта.

Основные правила безопасности на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях (пожаре, столкновении, перевороте, опрокидывании) на городском общественном транспорте.

Правила безопасного поведения на метрополитене. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристика.

Транспортные аварии. Правила поведения на железнодорожном транспорте. Характеристика железнодорожного транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров

Правила поведения на авиационном транспорте. Характеристика авиационного транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров

Правила поведения на водном транспорте. Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Действия пассажиров при объявлении шлюпочной тревоги

**Правила безопасного поведения в социальной среде – 5 часов**

*Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях – 3 часа*

Понятие личной безопасности. Опасное время. Опасные и безопасные места в населенном пункте. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Незнакомые взрослые и подростки.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде, в лифте, на лестничной площадке.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций на улице.

*Изменение среды обитания человека в городе – 2 часа*

Причины последствия загрязнения воды, воздуха и почв. Способы очистки воды. Как бороться с загрязнением воздуха. Последствия опустынивания земель.

**Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения - 1 час**

*Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени - 1 час*

Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила пользования противогазом.

## **Основы медицинских знаний и правила оказания медицинской помощи (5 часов)**

### *Средства оказания медицинской помощи (1 час)*

Домашняя медицинская аптечка. Правила хранения и проверка лекарственных средств. Перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных средств.

### *Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (1 час)*

Общие сведения о травмах и повреждениях организма человека. Понятие о травме (повреждении) и ране. Открытые и закрытые травмы. Общие признаки травм и ранений. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах.

### *Первая медицинская помощь при острых состояниях (3 часа)*

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечение. Артериальное, венозное, капиллярное и смешанное кровотечения.

Первая медицинская помощь при кровотечении.

## **Основы здорового образа жизни (4 часа)**

### *Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (2 часа)*

Здоровье человека и его составляющие. Основные критерии здоровья человека. Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Развитие и изменение организма подростков. Профилактика их нарушений осанки. Изменения в характере подростков, которые связаны с их физиологическим созреванием.

### *Факторы, укрепляющие здоровье человека (1 час)*

Личная гигиена и здоровье. Основные понятия личной гигиены. Гигиенические рекомендации по уходу за кожей, зубами, волосами, глазами, ушами. Гигиена одежды; гигиенические требования к одежде, головным уборам, обуви.

### *Профилактика травм в школьном возрасте (1 час)*

Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Безопасность при работе на персональном компьютере. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач.

## **6 класс - 34 часа**

## **Безопасность и защита человека в среде обитания (20 часов)**

### **Правила безопасного поведения в природной среде (15 часов)**

#### *Правила безопасного поведения в условиях природной среды (4 часа)*

Опасные и экстремальные ситуации в природе и их причины. Понятие опасной и экстремальной ситуации.

Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортного средства в безлюдной местности. Варианты принятия решений: уход с места происшествя; ожидание помощи на месте происшествя.

Правила предотвращения экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к путешествию (походу) — важный этап обеспечения безопасности. Сбор сведений и изучение местности. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Организация выполнения правил безопасного поведения на природе.

Выбор и подготовка одежды и обуви. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью.

*Психологические основы выживания в опасных и чрезвычайных ситуациях в природной среде (2 часа)*

Психологические основы выживания в природных условиях. Психологическое состояние человека при автономном выживании в природных условиях. Понятие о факторах и стрессорах выживания в природных условиях; их влияние на организм человека. Способы преодоления стрессоров, страха, стрессового состояния.

*Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании в природных условиях (7 часов)*

Правила определения направления выхода. Потеря ориентировки как наиболее частая экстремальная ситуация в природе. Способы переправы через реку и преодоления болот. Особенности определения направления выхода в зимнее время.

Понятие об ориентировании. Способы ориентирования на местности. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам, по местным предметам и приметам.

Правила обустройства временного жилища.

Правила и способы добывания огня. Виды костров.

Обеспечение водой и питанием. Обеспечение питанием из резервов природы. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи.

Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигнала бедствия.

*Смена климатогеографических условий - 2 часа.*

Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация в условия жаркого климата, горной местности, Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.

**Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения. — 5 часов**

*Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени — 5 часов.*

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Виды убежищ. Устройство убежища. Порядок заполнения убежища. Правила поведения в убежище. Чего нельзя делать при нахождении в убежище. Как

пользоваться повреждённым противогазом. Замена повреждённого противогаза в условиях заражённого воздуха.

### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. – 8 часов**

#### *Средства оказания медицинской помощи – 1 час*

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

#### *Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях - 2 часа*

Понятие о закрытых повреждениях. Признаки закрытых повреждений. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах. Профилактика закрытых повреждений.

#### *Первая медицинская помощь при острых состояниях – 5 часа*

Первая медицинская помощь при укусах змей и насекомых. Признаки укуса змеи. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему, укушенному змеей.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, солнечном ожоге. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе. Признаки солнечного ожога. Оказание первой медицинской помощи при солнечном ожоге.

Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой медицинской помощи.

Переохлаждение организма. Оказание первой медицинской помощи

Причины бедствий на воде. Оказание первой медицинской помощи.

### **Основы здорового образа жизни – 6 часов**

#### *Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни – 3 часа*

Развитие и изменение организма подростков. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями

#### *Факторы, укрепляющие здоровье человека – 3 часа*

Рациональное питание в жизнедеятельности человека. Понятие о рациональном питании. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Значение органических (белков, жиров и углеводов) и неорганических (витаминов, минеральных веществ и воды) веществ в питании человека. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Режим питания. Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию.

### **7 класс - 34 часа**

#### **Безопасность и защита человека в среде обитания - 22 часа**

#### *Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях – 22 часа*

#### *Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера – 19 часов*

Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.

Понятие о землетрясении, характеристика и происхождение землетрясений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от землетрясений. Правила безопасного поведения во время и после землетрясения.

Понятие об извержении вулкана, характеристика извержений. Причины извержения вулканов и их последствия. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана, во время и после извержения.

Понятие об оползнях, селях, обвалах, лавинах, их характеристика. Происхождение оползней, селей, обвалов, лавин, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, лавины, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Понятие об урагане, буре, смерче и их характеристика. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после урагана, бури, смерча.

Понятие о наводнении, характеристика наводнений. Происхождение наводнений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении, всё время и после наводнения. Изготовление и использование самодельных подручных плавательных средств для эвакуации во время наводнения.

Понятие о цунами, характеристика цунами. Происхождение цунами, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные и их характеристика. Происхождение природных пожаров, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от природных пожаров. Предупреждение природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров. Правила безопасного поведения в зоне лесных пожаров и тушение пожара в лесу.

### *Психологические аспекты выживания в опасных и чрезвычайных ситуациях – 3 часа*

Особенности психологических процессов до, во время и после стихийных бедствий. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

## **Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи – 8 часов**

*Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях – 8 часов*

Разновидности повязок и их характеристика. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, на голову, грудь, область живота.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов. Способы наложения шин. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

## **Основы здорового образа жизни – 4 часа**

*Факторы, укрепляющие здоровье человека – 4 часа*

Режим труда и отдыха — необходимое условие здорового образа жизни, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья. Составляющие режима и их характеристика.

Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека. Профилактика утомления и переутомления.

Составляющие режима дня и их характеристика. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Элементы режима труда и отдыха. Трудовая деятельность школьников. Активный отдых. Сон и рациональное питание. Основные принципы и содержание: режима дня подростков. Как повысить эффективность самоподготовки

## **8 класс - 34 часа**

### **Безопасность и защита человека в среде обитания – 21 час**

*Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях – 21 час*

*Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера - 11 час*

Производственные аварии и катастрофы. Понятие об аварии, производственной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Понятие о потенциально опасном объекте. Обеспечение личной безопасности при техногенных авариях.

Пожары и взрывы, пожаро- и взрывоопасные объекты. Классификация аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах.

Понятие о пожаре. Основные поражающие факторы пожара. Классификация и характеристика пожаров, их причины и последствия. Процесс горения и его условия. Группы возгораемости веществ и материалов. Стадии развития пожара. Условия, способствующие распространению пожаров. Пожары и паника. Правила безопасного поведения при пожарах.

Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Основные поражающие факторы взрыва. Действие взрыва

на здания, сооружения, оборудование. Действие взрыва на человека. Правила безопасного поведения при взрывах.

Аварии с выбросом опасных химических веществ. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ), их характеристика и поражающие факторы. Классификация аварий с выбросом АХОВ. Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения, их характеристика. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества. Основные способы защиты населения и правила безопасного поведения при авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях при перевозке опасных грузов.

Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Радиоактивное (ионизирующее) излучение и его воздействие на людей и животных. Свойства радиоактивных веществ. Естественные и искусственные источники и ионизирующих излучений. Внешнее и внутреннее облучение человека. Основные гигиенические нормативы облучения. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах, их классификация и причины. Характеристика очагов поражения при радиационных авариях. Последствия радиационных аварий. Характер поражения людей и животных. Особенности радиоактивного загрязнения местности при авариях на радиационно опасных объектах. Основные способы защиты населения и правил безопасного поведения при авариях на радиационно опасных объектах.

Гидродинамические аварии, их причины и последствия. Поражающие факторы гидродинамических аварий. Классификация гидродинамических аварий. Гидродинамические опасные объекты. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамических опасных объектах. Правила безопасного поведения при аварии: на гидродинамических опасных объектах.

#### *Правила безопасного поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания – 10 часов*

Жизнедеятельность человека и состояние природной среды. Антропогенные изменения в природе. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Биосфера и человек. Формы негативного воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера. Классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Виды загрязнения биосферы.

Изменение состава и свойств атмосферы (воздушной среды). Источники загрязнения атмосферы. Зависимость климата от прозрачности

атмосферы. Парниковый эффект. Разрушение озонового экрана. Кислотные осадки. Выбросы вредных веществ.

Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Влияние отходов на загрязнение почвы. Твердые и жидкие отходы.

Показатели предельно допустимых воздействий на природу. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества атмосферы, воды и почвы.

### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи – 6 часов**

*Первая медицинская помощь при острых состояниях - 6 часов*

Воздействие химических веществ на организм человека.

Первая медицинская помощь при отравлении опасными химическими веществами. 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 медицинской помощи пострадавшим при отравлении опасными химическими веществами.

Первая медицинская помощь при поражении метаболическими ядами; при отравлении солями тяжёлых металлов и мышьяка.

Первая медицинская помощь при ожогах химическими веществами. Причины и последствия химических ожогов. Оказание первой медицинской помощи при ожоге кислотой. Оказание первой медицинской помощи при ожоге щелочью.

Первая медицинская помощь при отравлении минеральными удобрениями и другими химикатами. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями и другими химикатами. Оказание первой медицинской помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями, при отравлении минеральными удобрениями через дыхательные пути, при попадании химикатов в глаза.

### **Основы здорового образа жизни – 7 часов**

*Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни – 1 час*

Основы репродуктивного здоровья подростка. Влюблённость и эротика. Мужская и женская половая система.

*Факторы, укрепляющие здоровье человека – 6 часов*

Движение — естественная потребность организма человека. Избыток и недостаток движения как причина многих заболеваний.

Физическая культура. Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Воспитание необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Развитие сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Средства развития физических качеств. Принципы поддержания хорошей физической формы и правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Закаливание организма. Понятие о закаливании. Принципы закаливания. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма. Закаливание воздухом. Солнечные ванны. Закаливание водой. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.

**9 класс - 34 часа**

**Безопасность и защита человека в среде обитания – 18 часов**  
***Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения – 10 часов***

*Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени – 10 часов*

Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Цели, задачи, структура, режимы функционирования, силы и средства РСЧС.

Международное гуманитарное право. Защита жертв международных конфликтов. Определение международного гуманитарного права и сфера его применения. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушения. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданское население. Особая защита женщин и детей. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.

**Правила безопасного поведения в социальной среде – 8 часов.**

*Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях - 8 часов*

Понятие о личной безопасности. Признаки, свидетельствующие о возможности совершения преступных действий. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек. Правила поведения девушки в обществе мужчины при возникновении угрозы или опасности насилия. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Правила поведения при встрече с хулиганами. Подручные средства самообороны и способы самозащиты.

Правила личной безопасности в опасных ситуациях криминогенного характера: на улице, в общественных местах, в общественном транспорте. Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Психологические приёмы самозащиты. Понятие о самозащите. Самооценка поведения. Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Правила тренировки уверенности. Что следует предпринять, если конфликт неизбежен. Что не рекомендуется делать при конфликте. Психологическое воздействие на насильника. Поведение при попытке изнасилования и насильственных действий сексуального характера.

**Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. – 6 часов**

*Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях - 4 часа*

Травматизм и его профилактика. Причины травматизма в школьном возрасте. Наиболее характерные причины травматизма в школе.

Безопасное поведение дома.

Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен.

Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Одежда, обувь и защитное снаряжение.

Безопасное поведение на улице. Правила поведения пешехода. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

Профилактика осложнённых ран. Понятие о ране. Виды ран. Антисептика. Виды антисептика. Антисептические средства и порядок их применения. Асептика.

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. Первая помощь при болях в спине.

*Первая медицинская помощь при острых состояниях – 2 часа*

Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смерти. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара. Понятие о непрямом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции лёгких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции лёгких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот»

**Основы здорового образа жизни – 10 часов**

*Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни – 4 часа*

Понятие о здоровье. Составляющие здоровья: физическое, духовное, социальное. Взаимосвязь между духовным и общественным здоровьем. Факторы влияющие на здоровье.

Основные компоненты здорового образа жизни. Система оздоровления организма человека.

Система оздоровления организма человека.

Влияние внешней среды на организм человека. Факторы риска во внешней среде. Внутренняя среда организма.

Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Психическое здоровье и эмоциональное благополучие человека. Понятие о психическом здоровье и эмоциях. Влияние психического здоровья на эмоциональное благополучие, их взаимная зависимость.

Влияние эмоций на функции тела. Признаки эмоционального благополучия. Основные составляющие эмоционального благополучия.

Психологическая уравновешенность 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.

Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Профилактика суицида.

*Факторы, укрепляющие здоровье человека – 3 часа*

Понятие о личной гигиене. Гигиена кожи. Правила ухода за кожей. Гигиена питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека. Группы продуктов питания. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена воды. Способы очистки воды. Гигиена одежды. Гигиена жилища. Нормы искусственной освещённости. Гигиена индивидуального строительства.

*Факторы, разрушающие здоровье человека - 3 часа*

Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Профилактика табакокурения.

Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Профилактика употребления алкогольных напитков.

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

## **Формы и средства контроля**

### **5 класс**

**Стартовый контроль.** Контрольная работа №1. Тема: «Правила безопасного поведения в населённом пункте»

**Рубежный контроль.** Тема урока «Современные улицы и дороги. Правила безопасности на городском общественном транспорте»

Ученики готовят доклады, сообщения и другие творческие работы по выбору.

Контрольная работа № 2. Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде.

**Итоговый контроль.** Тема урока «Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей» Контрольная работа №3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

### **6 класс**

**Стартовый контроль.** Контрольная работа № 1. Правила безопасного поведения в социальной среде

Контрольная работа № 2. Смена климатогеографических условий.

**Рубежный контроль** Тема урока «Виды убежищ. Устройство убежища. Порядок заполнения убежища».

Ученики готовят доклады, сообщения и другие творческие работы по выбору.

Контрольная работа № 3. Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях

**Итоговый контроль.** Тема урока «Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека». Ученики готовят доклады, сообщения и другие творческие работы по выбору.

### **7 класс**

**Стартовый контроль.** Контрольная работа № 1. «Правила безопасного поведения»

**Рубежный контроль** Тема урока «Природные пожары (лесные, торфяные, степные и их характеристика. Происхождение природных пожаров, причины их возникновения и последствия».

Ученики готовят доклады, сообщения и другие творческие работы по выбору.

Контрольная работа № 2. Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера

**Итоговый контроль.** Контрольная работа №3 Основы медицинских знаний. Факторы, укрепляющие здоровье человека.

### **8 класс**

**Стартовый контроль.** Урок по теме «Понятие о пожаре. Классификация и характеристика пожаров, их причины и последствия». Контрольная работа № 1.

**Рубежный контроль** Урок по теме «Изменение состава и свойств атмосферы». Контрольная работа № 2 «Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»

**Итоговый контроль.** Контрольная работа № 3. Основы здорового образа жизни.

### **9 класс**

**Стартовый контроль.** Урок по теме «Правовая защита раненых, больных и пострадавших кораблекрушения. Медицинский и духовный персонал». Выполнение тестового задания

**Рубежный контроль.** Контрольная работа №1 «Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях»

Контрольная работа № 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

**Итоговый контроль** Контрольная работа №3 Факторы, укрепляющие здоровье человека

## **Перечень учебно-методических средств обучения**

### **Основная литература**

1. А. Г. Маслов, В.В.Марков, В.Н. Латчук, М.И.Кузнецов «Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс», – М.: Дрофа, 2007;
2. А. Г. Маслов, В.В.Марков, В.Н. Латчук, М.И.Кузнецов «Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс», – М.: Дрофа, 2014;
3. В.Н Латчука, «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 кл. программы общеобразовательных учреждений под руководством, М.: Дрофа, 2010 г.;
4. В.В. Поляков, М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс»,. – М.: Дрофа, 2007;
5. В.В. Поляков, М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс», – М.: Дрофа, 2014;
6. С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс», – М.: Дрофа, 2006;
7. С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс», – М.: Дрофа, 2007;
8. С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 8 класс», – М.: Дрофа, 2007;
9. С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс», – М.: Дрофа, 2007.
10. С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В.Марков «Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс», – М.: Дрофа, 2014.

### **Дополнительная литература**

1. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5 – 11 кл.: учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004

### Материально – техническая обеспеченность

| №                                                                          | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                         | Отметка о наличии |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>ПРИБОРЫ ЛАБОРАТОРНЫЕ</b>                                                |                                                                                              |                   |
| 1                                                                          | Комплект принадлежностей для оказания первой медицинской помощи                              | +                 |
| 2                                                                          | Комплект принадлежностей, обеспечивающий безопасное пребывание человека в природных условиях | +                 |
| 3                                                                          | Комплект шин складных средний (для руки и ноги)                                              | +                 |
| 4                                                                          | Противогаз детский                                                                           | +                 |
| 5                                                                          | Противогаз взрослый                                                                          | +                 |
| 6                                                                          | Общевойсковой защитный плащ                                                                  | +                 |
| 7                                                                          | Массогабаритный макет автомата Калашникова                                                   | +                 |
| <b>ПРИБОРЫ ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ</b>                                            |                                                                                              |                   |
| 8                                                                          | Прибор радиационной разведки                                                                 | +                 |
| 9                                                                          | Прибор химической разведки                                                                   | +                 |
| <b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>                                                    |                                                                                              |                   |
| 10                                                                         | Комплекты таблиц демонстрационных по ОБЖ                                                     | +                 |
| <b>СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b>               |                                                                                              |                   |
| 11                                                                         | Портативный компьютер учителя                                                                | -                 |
| 12                                                                         | Мультимедиа проектор                                                                         | -                 |
| 13                                                                         | Интерактивный комплект                                                                       | -                 |
| 14                                                                         | Флеш-память                                                                                  | +                 |
| <b>ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ - ИНСТРУМЕНТЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |                                                                                              |                   |
| 15                                                                         | Программное обеспечение для компьютера учителя                                               | -                 |
| <b>ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ - ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ</b>         |                                                                                              |                   |
| 16                                                                         | Учебно-методические комплекты по ОБЖ                                                         | +                 |
| 17                                                                         | Видеозаписи по ОБЖ                                                                           | -                 |
| 18                                                                         | Иллюстративные материалы по ОБЖ                                                              | +                 |
| 19                                                                         | Банки тестовых заданий по ОБЖ                                                                | +                 |

