

**бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольского муниципального района  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

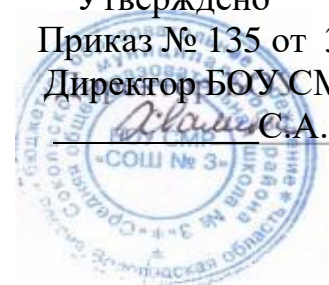
Рассмотрено на заседании МО  
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Согласовано на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено  
Приказ № 135 от 30.08.2022  
Директор БОУ СМР «СОШ №3»  
С.А. Хвалина

РуководительМО

*Мака*



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по ОБЖ**

**составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом  
основного общего образования**

**Составитель Пономарева А.Н.**

**2022-2023 учебный год**

**Стандарт: федеральный государственный образовательный стандарт  
основного общего образования (ФГОС ООО).**

**Программа:** Адаптированная рабочая программа курса составлена на основе комплексной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М, «Просвещение» 2019г.

**Учебники:** Учебник ОБЖ: 6 кл.: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019  
Учебник ОБЖ: 7 кл.: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019

Учебник ОБЖ: 8 кл.: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019

Учебник ОБЖ: 9 кл.: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019

**Количество часов:**

6 класс – 34 часа

7 класс – 34 часа

8 класс – 34 часа

9 класс – 33 часов

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

## Выпускник научится:

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

- ⌚ адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- ⌚ адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- ⌚ добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- ⌚ добывать и очищать воду в автономных условиях;
- ⌚ добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустроить) временное жилище в автономных условиях;
- ⌚ подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- ⌚ характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- ⌚ предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- ⌚ классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- ⌚ безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- ⌚ характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- ⌚ предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- ⌚ классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- ⌚ безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- ⌚ безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- ⌚ комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- ⌚ классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- ⌚ классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- ⌚ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- ⌚ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- ⌚ классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- ⌚ классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- ⌚ предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- ⌚ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- ⌚ оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- ⌚ характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- ⌚ классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- Ⓜ планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- Ⓜ адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- Ⓜ выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- Ⓜ безопасно использовать ресурсы интернета;
- Ⓜ анализировать состояние своего здоровья;
- Ⓜ определять состояния оказания неотложной помощи;
- Ⓜ использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- Ⓜ классифицировать средства оказания первой помощи;
- Ⓜ оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- Ⓜ извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- Ⓜ оказывать первую помощь при ушибах;
- Ⓜ оказывать первую помощь при растяжениях;
- Ⓜ оказывать первую помощь при вывихах;
- Ⓜ оказывать первую помощь при переломах;
- Ⓜ оказывать первую помощь при ожогах;
- Ⓜ оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- Ⓜ оказывать первую помощь при отравлениях;
- Ⓜ оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- Ⓜ оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

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

- Ⓜ *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- Ⓜ *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- Ⓜ *готовиться к туристическим поездкам;*
- Ⓜ *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
- Ⓜ *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого*

*скопления людей;*

- Ⓜ *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- Ⓜ *безопасно вести и применять права покупателя;*
- Ⓜ *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
- Ⓜ *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- Ⓜ *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
- Ⓜ *классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;*
- Ⓜ *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- Ⓜ *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*

- ⌚ оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- ⌚ оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- ⌚ оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- ⌚ оказывать первую помощь при коме;
- ⌚ оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- ⌚ использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- ⌚ усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ⌚ исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- ⌚ творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## II . Содержание учебного предмета

### 6 класс

#### 1 час. в неделю ( 34 часа в год )

Раздел I. Безопасность человека в природных условиях – 2

Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе – 6

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность для человека развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе необходимость и подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака. Разведение костра. Определение необходимого снаряжения для похода.

Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность - 5

Общие правила безопасности при активном на природе отдыхе.

Обеспечение безопасности в пешеходных и горных походах. Порядок движения походных групп. Выбор движения линии в пешем путешествии. Режим и порядок дня похода.

Преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор подготовка и лыж. Организация движения, организация ночлегов Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные в ситуации водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы, Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности в туристических велосипедных походах.

Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности - 6

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация к жаркому климату. Акклиматизация в горной местности.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземным видам транспорта (автомобильным, железнодорожным).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде - 4

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная вынужденная и автономия.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях - 4

Опасные погодные условия способы и защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Укусы насекомых и защита от них. Энцефалит Клещевой и его профилактика.

Раздел Второй. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 11

Глава 6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи - 4

Вопросы личной гигиены оказание и первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при помощи тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусах ядовитых змей.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие - 7

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков психоактивных и веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков психоактивных и веществ. Стадии развития наркомании. Правила четырех «НЕТ!» наркотикам.

## **7 класс**

**1 час. в неделю ( 34 часа в год )**

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (28 час.).

Раздел I. Основы комплексной безопасности.( 16 час).

Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера (3 час.).

Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.

Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия (3 часа).

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.

Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера (2 часа).

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (5 час.).

Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.

Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика. Снежные лавины.

Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения (3 часа).

Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии и эпифитотии.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (8 час.)

Тема 2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (3 часа).

Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.

Тема 3. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения. (1 час.)

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

Тема 4. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения (3 часа).

Защита населения от последствий наводнений. Защита населения от последствий селевых потоков. Защита населения от цунами.

Тема 5. Защита населения от природных пожаров (1 час.)

Профилактика лесных и торфяных пожаров. Защита населения.

Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (4 часа).

Тема 6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (4 часа).

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 ч.).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни – 2 час.

Тема 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека (2 час.).



Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Анатомо – физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. – 4 часа.

Тема 8. Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа.)

Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при наружном кровотечении..Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавших.

## **8 класс**

**( 1 час в неделю, всего 34 часа)**

Модуль 1.Основы безопасности личности, общества и государства (23 час.).

Раздел I. Основы комплексной безопасности. (14 час).

Тема 1.Пожарная безопасность (3 час.).

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.

Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.

Тема 2. Безопасность на дорогах. (2 часа).

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей..

Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист - водитель транспортного средства.

Тема 3.Безопасность на водоемах. (2 часа).

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях.. Безопасность отдыха на водоемах. Оказание помощи ,терпящим бедствие на воде.

Тема.4.Экология и безопасность (2 час.).

Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.

Тема 5.Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия. (5 час.).

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия..Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.

Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.

Раздел 2.Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. (9 час.).

Тема 6.Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций.(4 часа).

Обеспечение радиационной безопасности населения.Обеспечение химической защиты населения..Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах.Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.

Тема 7.Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. ( 5 час.)

.Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.Эвакуация населения.  
Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни ( 11 ч.).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни – 7 час.

Тема 8. Здоровый образ жизни и его составляющие (7 час.).

.Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества.Здоровый образ жизни как необходимое условия сохранения и укрепления здоровья человека и общества.Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек..Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. – 4 часа.

Тема 9. Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа.)

.Первая помощь пострадавшим и ее значение. Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (практическое занятие).

Первая помощь при травмах( практическое занятие)..Первая помощь при утоплении (практическое занятие).

## **9 класс**

### **Раздел I.**

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

##### **1. Национальная безопасность России в мировом сообществе**

Россия в мировом сообществе. Страны и организации в современном мире, с которыми Россия успешно сотрудничает. Значение для России сотрудничества со странами СНГ. Роль молодого поколения России в развитии нашей страны. Национальные интересы России в современном мире и их содержание. Степень влияния каждого человека на национальную безопасность России. Значение формирования общей культуры населения в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения национальной безопасности России.

##### **2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера как угроза национальной безопасности России**

Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций, основные причины увеличения их числа. Масштабы и последствия чрезвычайных ситуаций для жизнедеятельности человека.

Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия.

### **3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера**

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Роль Вооруженных Сил России в обеспечении национальной безопасности страны.

Международный терроризм – угроза национальной безопасности России.  
Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма.

### **4. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РЧС). Основные задачи, решаемые РЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности обороноспособности страны. Основные факторы, определяющие развитие гражданской обороны в настоящее время.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании культуры в области безопасности жизнедеятельности населения страны.

### **5. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Основное предназначение проведения мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций.

Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Централизованная система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях, единая дежурно-диспетчерская служба на базе телефона 01. Создание локальных и автоматизированных систем оповещения.

Эвакуация населения. Классификация мероприятий по эвакуации населения из зон чрезвычайных ситуаций. Экстренная эвакуация; рассредоточение персонала объектов экономики из категорированных городов. Заблаговременные мероприятия, проводимые человеком при подготовке к эвакуации.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

### **6. Основы государственной политики по организации борьбы с терроризмом и наркобизнесом**

Виды террористических акций, их цели и способы осуществления.

Подразделение терроризма по видам в зависимости от целей, которые преследуют преступники. Международный терроризм и его основные особенности.

Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные органы федеральной исполнительной власти, непосредственно осуществляющие борьбу с терроризмом. Основные задачи гражданской обороны по защите населения от террористических актов.

Система борьбы с терроризмом. Существующие в мировой практике формы борьбы с терроризмом. Организация информирования населения о террори-

стической акции. Уголовная ответственность, предусмотренная за участие в террористической деятельности.

Правила поведения при угрозе террористического акта.

Государственная политика противодействия распространению наркомании.

Основные меры, принимаемые в России для борьбы с наркоманией. Наказания, предусмотренные Уголовным кодексом РФ, за сбыт наркотических средств и за склонение к потреблению наркотических средств.

Профилактика наркомании.

## **Раздел II.**

### **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

#### **Основы здорового образа жизни**

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Определение, данное здоровью в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Основные факторы, оказывающие существенное влияние на здоровье человека. Взаимосвязь, существующая между духовной, физической и социальной составляющими здоровья человека.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

#### **Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье**

Ранние половые связи и их последствия.

Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

#### **Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья**

Брак и семья. Роль семьи в воспроизводстве населения страны. Основные функции семьи. Влияние культуры общения мужчины и женщины на создание благополучной семьи.

Семья и здоровый образ жизни человека. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.

Основные положения Семейного кодекса РФ.

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

Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

Первая медицинская помощь при передозировке психоактивных веществ.

### III. Календарно – тематическое планирование.

#### ОБЖ 6 класс

| № урока          | Количество часов | Наименование раздела и темы  |
|------------------|------------------|--|
| <b>Модуль 1.</b> | <b>25</b>        | <b>Основы безопасности личности, общества, и государства</b>             |
| <b>I</b>         | <b>25</b>        | <b>Основы комплексной безопасности.</b>                                  |
| 1                | 6                | Подготовка к активному отдыху на природе                                 |
| 2                | 5                | Активный отдых на природе и безопасность.                                |
| 3                | 6                | Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности                |
| 4                | 4                | Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природе |
| 5                | 4                | Опасные ситуации в природных условиях                                    |
| <b>Модуль 2.</b> | <b>9</b>         | <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>                |
| <b>V</b>         | <b>4</b>         | <b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>               |
| 6                | 4                | Первая помощь при неотложных состояниях                                  |
| <b>IV</b>        | <b>5</b>         | <b>Основы здорового образа жизни</b>                                     |
| 7                | 5                | Здоровый образ жизни и факторы, на него влияющие                         |
| <b>ИТОГО</b>     | <b>34</b>        |  |

#### 7 класс.

| № урока  | Количество часов | Наименование разделов и тем   |
|----------|------------------|---|
|          | <b>28</b>        | <b>Модуль1.Основы безопасности личности, общества и государства .</b>                             |
|          | <b>24</b>        | <b>Раздел I-2. Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.</b> |
|          | <b>3</b>         | <b>Тема1.Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера .</b>             |
| 1        | 1                | Различные природные явления .   |
| 2        | 1                | Общая характеристика природных явлений,.  |
| 3        | 1                | Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.   |
|          | <b>6</b>         | <b>Тема 2.Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия .</b>      |
| 4        | 1                | Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.                   |
| 5        | 1                | Защита населения от последствий землетрясений   |
| 6        | 1                | Правила безопасного поведения населения при землетрясении.  |
| 7        | 1                | Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.  |
| 8        | 1                | 2.5.Последствия извержения вулканов.Защита населения.   |
| 9        | 1                | 2.6.Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.   |
| <b>3</b> | <b>3</b>         | <b>Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера .</b>                               |
| 10       | 1                | 3.1. Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.                             |
| 11       | 1                | 3.2 Защита населения от последствий ураганов и бурь.  |
| 12       | 1                | 3.3. Смерчи.  |
| <b>8</b> | <b>8</b>         | <b>Тема.4.Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.</b>                               |

|           |           |  |
|-----------|-----------|--|
| 13        | 1         | Наводнения. Виды наводнений и их причины .   |
| 14        | 1         | Защита населения от последствий наводнений   |
| 15        | 1         | 4.3.Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.  |
| 16        | 1         | Сели и их характеристика.  |
| 17        | 1         | Защита населения от последствий селевых потоков.   |
| 18        | 1         | 4.6.Цунами и их характеристика.  |
| 19        | 1         | 4.7 Защита населения от цунами.  |
| 20        | 1         | 4.8.Снежные лавины.  |
| <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого - социального происхождения .</b>                        |
| 21        | 1         | 5.1. Лесные и торфяные пожары и их характеристика.   |
| 22        | 1         | 5.2 Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.  |
| 23        | 1         | 5.3..Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.   |
| 24        | 1         | 5.4. Эпизоотии и эпифитотии.   |
| <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Раздел III. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.</b>                           |
| 25        | 1         | 6.1.Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.                 |
| 26-28     | 3         | 6.2.Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.            |
| <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Раздел 4. Основы здорового образа жизни – 2час.</b> |
| <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>Тема 7.Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека .</b>                               |
| 29        | 1         | 7.1.Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека.  |
| 30        | 1         | 7.2Анатомо – физиологические особенности человека в подростковом возрасте.   |
| <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Раздел V. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>   |
| <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Тема 8. Первая помощь при неотложных состояниях</b>   |
| 31        | 1         | Общие правила оказания первой помощи.  |
| 32        | 1         | Оказание первой помощи при наружном кровотечении.  |
| 33        | 1         | Оказание первой помощи при ушибах и переломах.   |
| 34        | 1         | Общие правила транспортировки пострадавших.  |
| <b>34</b> | <b>34</b> | <b>Итого:</b>  |

### 8 класс.

| № урока | Количество часов | Наименование разделов и тем  |
|---------|------------------|--|
|         | <b>28</b>        | <b>Модуль1.Основы безопасности личности, общества и государства .</b>  |
|         | <b>24</b>        | <b>Раздел I. Основы комплексной безопасности.</b>  |
|         | <b>3</b>         | <b>Тема1. Пожарная безопасность .</b>  |
| 1       | 1                | 1.1.Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.   |
| 2       | 1                | 1.2.Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.  |
| 3       | 1                | 1.3.Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах. |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | 3 | <b>Тема 2. Безопасность на дорогах.</b>  |
| 4  | 1 | 2.1.Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей..                            |
| 5  | 1 | 2.2.Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.                        |
| 6  | 1 | 2.3. Велосипедист - водитель транспортного средства.   |
|    | 2 | <b>Тема 3.Безопасность на водоемах.</b>  |
| 7  | 1 | Безопасное поведение на водоемах в различных условиях.   |
| 8  | 1 | Безопасность отдых на водоемах. Оказание помощи ,терпящим бедствие на воде.                    |
| 8  | 8 | <b>Тема.4. Экология и безопасность .</b>   |
| 9  | 1 | Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.  |
| 10 | 1 | Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.                    |
|    | 5 | <b>Тема 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия.</b>        |
| 11 | 1 | 5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.                               |
| 12 | 1 | 5.2.Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.                         |
| 13 | 1 | 5.3 Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.                           |
| 14 | 1 | 5.4.Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.      |
| 15 | 1 | 5.5.Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.                                   |
|    |   | <b>Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.</b>              |
|    | 4 | <b>Тема 6.Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</b>                           |
| 16 | 4 | 6.1.Обеспечение радиационной безопасности населения.   |
| 17 |   | 6.2.Обеспечение химической защиты населения.   |
| 18 |   | Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах.            |
| 19 |   | Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях             |
|    | 3 | <b>Тема 7.Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.</b>    |
| 20 | 1 | Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.              |
| 21 | 1 | Эвакуация населения.   |
| 22 | 1 | 7.5.Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера |
|    |   | <b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни .</b>                          |
|    |   | <b>Раздел III. Основы здорового образа жизни – 8 час.</b>                                      |
|    | 8 | <b>Тема 8. Здоровый образ жизни и его составляющие .</b>                                       |
| 23 | 1 | Здоровье как основная ценность человека.   |
| 24 | 1 | Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.              |
| 25 | 1 | Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества.                           |
| 26 | 1 |  |
| 27 | 1 |  |
| 28 | 1 | Здоровый образ жизни как необходимое условия сохранения и                                      |

|               |           |  |
|---------------|-----------|--|
| 29            | 1         | укрепления здоровья человека и общества.   |
| 30            | 1         | Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.<br>Вредные привычки и их влияние на здоровье.<br>Профилактика вредных привычек.<br>8.8 Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. |
|               |           | <b>Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>  |
|               | <b>4</b>  | <b>Тема 9. Первая помощь при неотложных состояниях</b>   |
| 31            | 1         | Первая помощь пострадавшим и ее значение.  |
| 32            | 1         | Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (практическое занятие).   |
| 33            | 1         | Первая помощь при травмах( практическое занятие).  |
| 34            | 1         | 9.4.Первая помощь при утоплении (практическое занятие).  |
| <b>Итого:</b> | <b>34</b> |  |

### 9 класс

| № урока | Тема урока   | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1       | Россия в мировом сообществе.   | 1            |
| 2       | Национальные интересы России в современном мире.   | 1            |
| 3       | Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.                                  | 1            |
| 4       | Формирование общей культуры населения в области безопасности жизнедеятельности.                | 1            |
| 5       | Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация.                | 1            |
| 6       | ЧС природного характера, их причины и последствия.   | 1            |
| 7       | ЧС техногенного характера их причина и последствия   | 1            |
| 8       | Военные угрозы национальной безопасности России.   | 1            |
| 9       | Единая государственная система предупреждения и ликвидация ЧС (РСЧС)                           | 1            |
| 10      | Г О как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.                 | 1            |
| 11      | МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС        | 1            |
| 12      | Мониторинг и прогнозирование ЧС.   | 1            |
| 13      | Инженерная защита населения и территорий от ЧС   | 1            |
| 14      | Оповещение населения о ЧС  | 1            |
| 15      | Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения                            | 1            |
| 16      | Международный терроризм- угроза национальной безопасности России.                              | 1            |
| 17      | Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления   | 1            |
| 18      | Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом и экстремизмом. | 1            |
| 19      | Общегосударственное противодействие терроризму   | 1            |
| 20      | Нормативно-правовая база противодействия наркотизму  |              |
| 21      | Организационные основы противодействия терроризму в РФ   | 1            |
| 22      | Организационные основы противодействия наркотизму в РФ   | 1            |
| 23      | Правила поведения при угрозе террористического акта  |              |
| 24      | Профилактика наркомании.   | 1            |
| 25      | Здоровье человека как индивидуальная так и общественная ценность                               | 1            |



|              |   |           |
|--------------|---|-----------|
|              | Здоровый образ жизни и его составляющие.  |           |
| 26           | Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России            | <b>1</b>  |
| 27           | Ранние половые связи и их последствия.<br>Инфекции, передаваемые половым путем. | <b>1</b>  |
| 28           | Понятие о ВИЧ- инфекции и СПИДе   | <b>1</b>  |
| 29           | Брак и семья  | <b>1</b>  |
| 30           | Семья и здоровый образ жизни человека   | <b>1</b>  |
| 31           | Основы семейного права в Российской Федерации.                                  | <b>1</b>  |
| 32           | Первая медицинская помощь при массовых поражениях                               | <b>1</b>  |
| 33           | Первая медицинская помощь при передозировке в приёме психоактивных веществ      | <b>1</b>  |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>33</b> |