

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТА
педагогическим советом протокол
от 30.08.2018 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ «СОШ № 22»
от 31.08.2018 № 01-06/232-2

ПРИНЯТА
педагогическим советом протокол
от 30.08.2019 № 1
(изменения одобрены протоколом
педагогического совета от
08.05.2020 № 14)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2019 № 01-06/289
(изменения утверждены
приказом МОУ «СОШ № 22»
от 08.05.2020 № 01-06/108)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 26.08.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ «СОШ № 22»
от 26.08.2020 № 01-06/2020

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2021 № 01-06/240

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2022 № 01-06/240

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»

(предмет, курс, внеурочная деятельность) адаптированной

основной общеобразовательной программы основного

общего образования для обучающихся с задержкой психического развития

Уровень обучения основное общее образование 2018 –

2023 гг., 2019 – 2024 гг., 2020-2025 гг., 2021-2026 гг.

Количество часов: 110 часов (2018-2023 г.); 102 часа (2019-2024 г.); 68 часов (2020-2025; 2021-2026 гг.)

Разработчики:

Езичева М. П., учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Гудкова Н.Н., преподаватель-организатор ОБЖ,
высшей квалификационной категории

Вологда

2018 год

Лист корректировки рабочей программы

Дата внесения изменений, дополнений	Основание	Вносимые изменения, дополнения (раздел, краткое содержание изменений)
08.05.2020	Приказ МОУ «СОШ № 22» <i>от 08.05.2020 № 01-06/108</i>	Введение (изменение количества часов учебного курса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий). Раздел 2. Содержание учебного курса (корректировка содержания обучения в 7,8 классах). Раздел 3. Тематическое планирование (корректировка количества часов на изучение тем в 7,8 классе).
08.05.2020	Приказ МОУ «СОШ № 22» <i>от 08.05.2020 № 01-06/108</i>	Рабочая программа дополнена Приложением 3. Методические рекомендации по реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
30.08.2021	Приказ МБОУ «СОШ № 22» <i>от 30.08.2021 № 01-06/240</i>	Раздел 3. Тематическое планирование (указывается воспитательный потенциал уроков при изучении конкретных разделов предмета, курса)

Содержание

Введение.....	4
Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	6
Раздел 2. Содержание учебного предмета.....	9
Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.....	25
Приложение № 1. Оценочные материалы	37
Приложение № 2. Методические рекомендации	42
<i>Приложение № 3. Методические рекомендации по реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>	<i>43</i>

Введение

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе нормативных правовых документов и локального акта организации:

- Конституция Российской Федерации.
- Уголовный кодекс Российской Федерации.
- Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12.02.1998 года № 28-ФЗ.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 года № 53-ФЗ.
- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 года № 68-ФЗ.
- Федеральный закон «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 года № 69-ФЗ.
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» от 10.12.1995 года № 196-ФЗ.
- Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 года № 35-ФЗ.
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.07.2020 года № 114-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 года № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2030 г. (утверждена Указом Президента РФ от 02.07.2021 г. № 400).
- Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2030 г. (утверждена Указом Президента РФ от 23.11.2020 г. № 733).
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, внеурочной деятельности.

Содержание учебного предмета включает 110 часов (2018-2023 г.), 102 часа (2019-2024 г.), 68 часов (2020-2025; 2021-2026 гг.)

Рассчитано на пять лет обучения для обучающихся 5-9 классов: 5 класс (2018-2019 гг.) - 17 часов; 6 класс (2020-2021 гг.) – 17 часов (8 часов в связи с изменением учебного плана, в целях обеспечения мер санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в 2019-2020 гг.); 7 класс (2018-2023 гг., 2021-2022 гг.) – 17 часов; с 8 по 9 класс – 34 часа.

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе учебно-методического комплекса под редакцией Латчука В.Н., Миронова С.К., Вангородского С.Н., с учетом учебного плана образовательного учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса (обучающихся с задержкой психического развития, далее – обучающиеся с ЗПР).

Рабочая программа учебного предмета реализуется для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для детей с задержкой психического развития и направлена на углубление и расширение содержания курса ОБЖ.

Особенностью реализации рабочей программы учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся с ЗПР является:

коррекционно-развивающий характер обучения, что выражается в выделении существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главное в материале);

опоре на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов);

соблюдении в определении объема изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности; учете индивидуальных особенностей ребенка, то есть обеспечении личностно-ориентированного обучения;

практико-ориентированной направленности учебного процесса; связи предметного содержания с жизнью;

включении всего класса в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;

привлечении дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства);

увеличении времени, планируемого на повторение и пропедевтическую работу с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР;

использование приемов коррекционной педагогики (наглядные опоры в обучении; алгоритмы, схемы, шаблоны);

поэтапное формирование умственных действий; опережающее консультирование по трудным темам;

безусловное принятие обучающегося, игнорирование некоторых негативных поступков;

обеспечение обучающемуся успеха в доступных ему видах деятельности);

определение характерных для учебного предмета форм организации деятельности учащихся с учетом организации взаимодействия: групповая, парная, индивидуальная; проектная, игровая деятельность; самостоятельная, совместная деятельность.

Оценочные материалы и методические рекомендации учителю к проведению уроков представлены в Приложении № 1 и Приложение № 2.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

Познавательные

- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;

- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

Коммуникативные

- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

«Выпускник научится – базовый уровень»

- формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- формировать убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

- понимать значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

- понимать роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

- понимать необходимость подготовки граждан к военной службе;

- формировать установку на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурения и нанесение иного вреда здоровью;

- формировать антиэкстремистскую и антитеррористическую личную позицию;
- понимать необходимость сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

«Выпускник получит возможность научиться»

- знанию основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знанию безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умению оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умению предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умению принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладеет основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета включает 110 часов (2018-2023 гг.).

Содержание учебного предмета включает 102 часа (2019-2024 гг.).

Содержание учебного предмета включает 68 часов (2020-2025 гг., 2021-2026 гг.).

5 класс 17 часов (2018 – 2019г.)

I. Основы безопасности личности, общества и государства (12 часов)

Личная безопасность в повседневной жизни (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 опасных ситуациях.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Безопасность на дорогах и на транспорте (4 часа).

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила

безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Опасные ситуации социального характера (2 часа).

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Загрязнение среды обитания (1 час).

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

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания (1 час).

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (5 часов)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 часа)

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки

кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Основы здорового образа жизни (2 часа)

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

6 класс 8 часов (2019 – 2020 г.)

I. Основы безопасности личности, общества и государства (5 часа)

Экстремальные ситуации в природных условиях

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

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

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

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

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения:

оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

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

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

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (3 часа)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2 часа)

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

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Основы здорового образа жизни (1 час)

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию.

Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

6 класс 17 часов (2020-2021)

I. Основы безопасности личности, общества и государства (10 часов)

Экстремальные ситуации в природных условиях

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

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

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

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

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

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

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование

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

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (7 часов)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 часа)

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

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Основы здорового образа жизни (3 часа)

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию.

Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

7 класс 17 часов (2020-2021 г., 2021-2022 г.)

I. Основы безопасности личности, общества и государства (13 часов)

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация (1 час)

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

характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

Землетрясения (2 часа)

Из истории землетрясений.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

Правила безопасного поведения при землетрясениях. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

Вулканы (1 час)

Из истории извержений вулканов.

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

Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (2 часа)

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

Оползни. Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

Сели (селевые потоки). Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

Обвалы. Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

Снежные лавины. Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

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

Ураганы, бури, смерчи (2 часа)

Из истории ураганов, бурь, смерчей.

Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

Последствия ураганов, бурь, смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

Наводнения (1 час)

Из истории наводнений.

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

Цунами (1 час)

Из истории цунами.

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

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

Природные пожары (1 час)

Из истории лесных пожаров.

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (1 час)

Из истории инфекционных заболеваний.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и

эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (1 час)

Человек и стихия. Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 часа)

Наложение повязок и помощь при переломах

Правила наложения повязок. Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

III. Основы здорового образа жизни (2 часа)

Режим учебы и отдыха подростка

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

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

8 класс 34 часа (2021-2022 г., 2022-2023 г., 2023-2024 гг., 2024-2025 гг.)

I. Основы безопасности личности, общества и государства (29 часов)

Производственные аварии и катастрофы (3 часа)

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 (8 часов)

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 (6 часов)

Из истории химических аварий.

Виды аварий на химически опасных объектах. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация промышленных объектов, городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности.

Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека. Классификация опасности веществ по степени воздействия на

организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи.

Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ.

Защита населения от аварийно химически опасных веществ. Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ. Меры предосторожности, действия в случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно химически опасными веществами.

Аварии с выбросом радиоактивных веществ (4 часа)

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 (2 часа)

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 (2 часа)

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 (4 часа)

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.

II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (3 часа)

Первая помощь при массовых поражениях. Основные факторы поражения

людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях.

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

Первая помощь при бытовых отравлениях. Признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

III. Основы здорового образа жизни (2 часа)

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 34 часа (2022-2023 г., 2023-2024 г., 2024-2025 г., 2025-2026 г.)

I. Основы безопасности личности, общества и государства (13 часов)

Современный комплекс проблем безопасности (5 часов)

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) (2 часа)

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 (3 часа)

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 (3 часа)

Защита от мошенников. Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества. Характеристика основных видов учебной деятельности. Основные виды и приемы мошенничества. Правила защиты от мошенников.

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.

II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (7 часов)

Профилактика травматизма (3 часа)

Причины травматизма и пути их предотвращения. Профилактика травм в старшем школьном возрасте. 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 (4 часа)

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.

III. Основы здорового образа жизни (14 часов)

Здоровье человека (3 часа)

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 (3 часа)

Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Понятие о гигиене и личной

гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

Гигиена питания и воды. Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

Гигиена жилища и индивидуального строительства. Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

Физиологические и психологические особенности организма подростка.

Физиологическое и психологическое развитие подростков. Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.

Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения.

Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

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

Факторы, разрушающие здоровье человека (4 часа)

Курение табака и его влияние на здоровье. 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. Характеристика основных видов учебной деятельности.

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,

Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

5 класс (2018-2019 гг.)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол – во часов
	5 класс (17 часов)		
	Основы безопасности личности, общества и государства		12
	Личная безопасность в повседневной жизни.		4
1	Особенности города как среды обитания человека.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся;	1
2	Системы обеспечения безопасности города.		1
3	Пожар, затопление квартиры, электричество.	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;	1
4	Взрыв и обрушение дома.		1
	Безопасность на дорогах и на транспорте.		4
5	Организация дорожного движения, причины и последствия ДТП.	поведения, правила общения со старшими и сверстниками;	1
6	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.		1
7	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	- осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;	1
8	Железнодорожный транспорт.		1
	Опасные ситуации социального характера.		2
9	Психологические основы самозащиты.	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;	1
10	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.		1
	Загрязнение среды обитания		1
11	Загрязнение воздуха, воды и почвы.	- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	1
	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.		1
12	Фильтрующие противогазы.	- усвоение правил дорожного движения, правил безопасного поведения на водоёмах в различных условиях. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	
	Оказание первой помощи и здоровый образ жизни		5
	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.		3
13	Виды ранений, и их причины и первая помощь.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся;	1
14	Общая характеристика кровотечений.		1

15	Первая помощь при кровотечении.	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - понимание ценности навыков оказания первой помощи для здорового и безопасного образа жизни; - усвоение правил оказания первой медицинской помощи. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	1
	Основы здорового образа жизни.		2
16	Движение и здоровье.		1
17	Физическое и нравственное взросление человека		1
Промежуточная аттестация: накопительная система оценок			
	Всего за год		17

6 класс (2019-2020 г.)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол – во часов
	6 класс (8 часов)		
Основы безопасности личности, общества и государства			5
	Безопасность и защита человека.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и	5
1	Экстремальные ситуации в природе и причины их возникновения. Факторы выживания в природных условиях.		1
2	Основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании. Психологические основы выживания в природных условиях. Страх – главный психологический враг.		1
3	Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.		1
4	Действия при потере ориентирования. Способы ориентирования и определения направления движения.		1
5	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.		1

		<p>экстремальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - усвоение правил дорожного движения, правил безопасного поведения на водоёмах в различных условиях. <p>Виды и формы деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа. 	
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни			3
	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся;	2
5	Средства оказания первой помощи. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;	1
6	Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар. Закрытые травмы.	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;	1
	Основы здорового образа жизни.	- понимание ценности навыков оказания первой помощи для здорового и безопасного образа жизни;	1
7	Правильное питание – основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека. Гигиена культуры питания. Особенности подросткового возраста.	- усвоение правил оказания первой медицинской помощи.	1
		Виды и формы деятельности:	
		<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа. 	
Промежуточная аттестация: накопительная система оценок			
	Всего за год		8

6 класс (2020-2021 г.)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол – во часов
	6 класс (17 часов)		
Основы безопасности личности, общества и государства			12
	Безопасность и защита человека.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях; - формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - усвоение правил дорожного движения, правил безопасного поведения на водоёмах в различных условиях. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	10
1	Экстремальные ситуации в природе и причины их возникновения.		1
2	Факторы выживания в природных условиях.		1
3	Основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании.		1
4	Психологические основы выживания в природных условиях.		1
5	Страх – главный психологический враг.		1
6	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.		1
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.		1
8	Действия при потере ориентирования.		1
9	Способы ориентирования и определения направления движения.		1
10	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	1	
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни			7
	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы	4
11	Средства оказания первой помощи.		1
12	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.		1
13	Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар.		1

14	Закрытые травмы.	поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - понимание ценности навыков оказания первой помощи для здорового и безопасного образа жизни; - усвоение правил оказания первой медицинской помощи. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	1
	Основы здорового образа жизни.		3
15	Правильное питание – основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека.		1
16	Особенности подросткового возраста.		1
17	Гигиена культуры питания		1
Промежуточная аттестация: накопительная система оценок			
	Всего за год		17

7 класс (2020-2021 г, 2021-2022 г.)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол – во часов
7 класс 17 часов			
Основы безопасности личности, общества и государства			13
1	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся;	1
Землетрясения			2
2	Происхождение, классификация и оценка землетрясений	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;	1
3	Последствия и правила безопасного поведения при землетрясениях	- осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;	1
4	Вулканы и меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;	1
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины			2
5	Оползни, сели, обвалы и снежные лавины	- формирование	1
6	Последствия и правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и снежных лавин		1
Ураганы, бури и смерчи			2
7	Происхождение и классификация ураганов, бурь и смерчей		1
8	Последствия и правила безопасного поведения при угрозе и вовремя ураганов, бурь и смерчей		1

9	Наводнения	нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	1
10	Цунами		1
11	Природные пожары		1
12	Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений		1
13	Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера		1
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи			2
14	Правила наложения повязок	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - понимание ценности навыков оказания первой помощи; - усвоение правил оказания первой медицинской помощи. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	1
15	Первая помощь при переломах, переноска пострадавших		1
Основы здорового образа жизни			2
16	Режим – необходимое условие здорового образа жизни	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Виды и формы деятельности: - беседа;	1
17	Профилактика переутомления и содержание режима дня		1

		- тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	
	Промежуточная аттестация в форме накопительной системы оценивания (НСО)		
	Всего за год		17

8 класс (2021-2022 г., 2022-2023 г., 2023-2024 г., 2024-2025 г.)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол – во часов
	8 класс (34 часа)		
	Безопасность и защита человека в ЧС техногенного характера		29
	Производственные аварии и катастрофы	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях; - формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - усвоение правил дорожного движения, правил безопасного поведения на водоёмах в различных условиях. Виды и формы деятельности: - беседа;	3
1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.		1
2	Опасности аварий и катастроф.		1
3	Причины ЧС техногенного характера и защита от них.		1
	Взрывы и пожары		8
4	Общие сведения о взрыве.		1
5	Общие сведения о пожаре		1
6	Аварии на пожарно - взрывоопасных объектах.		1
7	Классификация пожаров.		1
8	Причины пожаров и взрывов, их последствия.		1
9	Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов.		1
10	Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.		1
11	Пожары и паника.		1
	Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ		6
12	Виды аварий на химически опасных объектах.		1
13	Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека.		1
14	Классификация аварийно-химически опасных веществ по характеру воздействия на человека		1
15	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.		1
16	Защита населения от аварийно химически опасных веществ.		1
17	Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.		1
	Аварии с выбросом радиоактивных веществ	4	
18	Радиация вокруг нас.		
19	Аварии на радиационно-опасных объектах.		
20	Последствия радиационных аварий.		

21	Защита от радиационных аварий	- тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	
	Гидродинамические аварии		2
22	Аварии на гидродинамических опасных объектах, их причины и последствия.		1
23	Защита от гидродинамических аварий.		1
	Чрезвычайные ситуации на транспорте		2
24	Автомобильные аварии и катастрофы.		1
25	Безопасное поведение на дорогах велосипедов и водителей мопедов.		1
	Чрезвычайные ситуации экологического характера		4
26	Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.		1
27	Изменение состава атмосферы (воздушной среды) и гидросферы (водной среды)		1
28	Изменение состояния суши (почвы)		1
29	Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.	1	
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.			3
30	Первая помощь при массовых поражениях	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - понимание ценности навыков оказания первой помощи для здорового и безопасного образа жизни; - усвоение правил оказания первой медицинской помощи. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	1
31	Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами.		1
32	Первая помощь при бытовых отравлениях.		1
Основы здорового образа жизни			2
33	Физическая культура и закаливание.	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на	1
34	Семья в современном обществе.		1

		уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	
	Промежуточная аттестация: накопительная система оценок		
	Всего за год		34

9 класс (2022-2023 г., 2023-2024 г., 2024-2025 г., 2025-2026 г.)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол – во часов
	9 класс (34 часа)		
	Основы безопасности личности, общества, государства		13
	Современный комплекс проблем безопасности	- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование понимания ценности безопасного образа жизни; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;	5
1	Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства		1
2	Угрозы национальной безопасности Российской Федерации		1
3	Международный терроризм как угроза национальной безопасности		1
4	Наркотизм и национальная безопасность		1
5	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности	1	
	Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование целостного	2
6	Цели, задачи и структура РСЧС		1
7	Режим функционирования, силы и средства РСЧС		1
	Международное гуманитарное право		3
8	Международное гуманитарное право. Сфера		1

	применения и ответственность за нарушение его норм	мировоззрения, соответствующего современному состоянию международных отношений, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при возникновении чрезвычайных; - формирование осознанного выполнения правил безопасности жизнедеятельности, в том числе обеспечение личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; - формирование анти экстремистского и антитеррористического мышления, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; - формирование осознанного выполнения правил безопасности жизнедеятельности, включая решительный отказ от вредных привычек; - формирование культуры безопасности жизнедеятельности. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа;	
9	Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала		1
10	Защита военнопленных и гражданского населения		1
	Безопасное поведение в криминогенных ситуациях		3
11	Защита от мошенников		1
12	Безопасное поведение девушек		1
13	Психологические основы самозащиты		1

		- просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа		
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.			7	
	Профилактика травм в старшем школьном возрасте	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - формирование понимания ценности навыков оказания первой помощи для здорового и безопасного образа жизни окружающих. Виды и формы деятельности: - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа.	3	
14	Причины травматизма и пути его предотвращения		1	
15	Безопасное поведение дома и на улице		1	
16	Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом		1	
Основы медицинских знаний			4	
17	Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.		1	
18	Травмы головы, позвоночника и спины.		1	
19	Экстренная реанимационная помощь	1		
20	Основные неинфекционные заболевания	1		
Основы здорового образа жизни			14	
	Здоровье и здоровый образ жизни	- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками; - формирование осознанного выполнения правил безопасности жизнедеятельности по	3	
21	Здоровье человека.		1	
22	Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления		1	
23	Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье		1	
Личная гигиена			3	
24	Понятие личной гигиены		1	
25	Гигиена питания и воды		1	
26	Гигиена жилища и индивидуального строительства	1		
Физиологические и психологические особенности организма подростка			4	
27	Физиологическое и психологическое развитие	1		

	подростков	<p>сохранению и укреплению здоровья, в том числе по сохранению и укреплению репродуктивного здоровья, как неперемного условия духовного, физического и социального благополучия;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи.</p> <p>Виды и формы деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - тест; - практическая работа; - просмотр видеофильмов; - фронтальный опрос; - групповая работа; - индивидуальная работа. 		
28	Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции		1	
29	Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях		1	
30	Суицидальное поведение в подростковом возрасте		1	
	Факторы, разрушающие здоровье		4	
31	Курение табака и его влияние на здоровье		1	
32	Употребление алкоголя		1	
33	Наркомания и токсикомания		1	
34	Заболевания. передающиеся половым путем		1	
Промежуточная аттестация: накопительная система оценок				
	Всего за год			34
	Всего за учебный предмет		2018-2023 гг.	110
			2019-2024 гг.	102

Оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» проводится учителем на каждом уроке и проходит в виде индивидуального или фронтального устного опроса: пересказ (полно, кратко, выборочно), а также письменных самостоятельных, проверочных, тестовых, практических работ. Оценивание обучающихся с ЗПР проводится в течение всего урока (оценка сочетательная). Не допускается поверхностное оценивание ответов обучающихся в начале урока, а также в ходе освоения нового материала.

Промежуточная аттестация проводится в форме накопительной системы оценок.

Специальные условия проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации текущей и промежуточной аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР;
- упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
- упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
- в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

При текущем оценивании обучающихся с ЗПР учитывать следующее:

- осуществлять оценку достижений в сопоставлении с их же предшествующими достижениями;
- избегать сравнения достижений учащихся с другими обучающимися;
- сочетать оценку учителя с самооценкой обучающегося своих достижений;
- при обсуждении положительных результатов подчеркивать причины успехов учащегося (усилие, старание, настроение, терпение, организованность, т.е. все то, что человек способен изменить в себе сам); создавать обстановку доверия, уверенности в успехе;

не указывать при обсуждении причин неудач обучающегося на внутренние стабильные факторы (характер, уровень способностей, то, что обучающийся сам изменить не может), внешние изменчивые факторы (удача и везение);

учитывать при оценке результаты различных видов занятий, которые позволяют максимально дифференцировать изменения в учебных достижениях (оценки за выполнение работ на индивидуальных и групповых занятиях);

использовать различные формы педагогических оценок – развернутые описательные виды оценки (некоторая устная или письменная характеристика выполненного задания, отметка, рейтинговая оценка и др.) с целью избегания привыкания к ним учеников и снижения вследствие этого их мотивированной функции;

использовать различные варианты взаимоконтроля: ученики вместе проверяют сначала работу одного ребенка, затем второго, или обмениваются для проверки работами, или один ученик проверяет работу.

Формы контроля

Тестовые задания (7-15 мин). Устный опрос (7-15 мин)

Средства контроля и оценки результатов обучения

Все тестовые задания оцениваются:

-правильный ответ –1 балл;

-отсутствие ответа или неправильный ответ –0 баллов

Критерии оценивания:

«2» - менее 25% правильных ответов.

«3» - от 25% до 50% правильных ответов.

«4» - от 50% до 75% правильных ответов.

«5» - от 75% и более правильных ответов.

Оценка устных ответов

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся:

полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником; изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно

используя терминологию;

показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;

демонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если он удовлетворяет в основном требованиям на отметку

«5», но при этом имеет один из недостатков:

в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие общего содержания ответа; допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по

замечанию учителя;

допущена ошибка или более двух недочетов при освещении

второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

не раскрыто основное содержание учебного материала;

обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

Отметка «1» ставится, если:

ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого материала или не ответил ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу

Оценка тестовых работ

В тестах содержатся задания базового уровня с выбором ответа. С их помощью проверяется знания понятий и терминов. Более сложные задания с открытым ответом позволяют проверить умение извлекать информацию из источника, классифицировать и систематизировать факты. Для обучающихся с ЗПР открытые задания используются минимально, их количество сокращается, на выполнение теста дается дополнительное время.

В зависимости от формы задания используются различные формы оценивания. Существует система, при которой вопрос оценивается 1 баллом в случае правильного ответа и 0 баллов, если ответ неправильный.

В заданиях с выбором нескольких правильных ответов баллы начисляются по следующей схеме:

две правильно указанные характеристики – 2 балла одна правильно указанная характеристика – 1 балл. отсутствие правильных характеристик – 0 баллов.

Максимально возможный балл за правильное выполнение задания будет равен числу правильных вариантов ответа, имеющихся в нем. Ответы учащихся на открытые задания свободного изложения могут дословно не совпадать с эталоном. При проверке заданий учитель руководствуется инструкцией по оценке результатов тестов.

По итогам тестирования:

Отметка «5» выставляется при 100-80% от максимальной суммы баллов;

Отметка «4» – 79 – 55% от максимальной суммы баллов;

Отметка «3» - 54 – 35% от максимальной суммы баллов;

Отметка «2» - менее 35% от максимальной суммы баллов.

Образцы письменного контролирующего материала

Тестирование по теме: «Подготовка к активному отдыху на природе»

Выберите правильный ответ.

Собирая грибы, Миша заблудился в лесу. Чтобы определить, в какую сторону идти, он вспомнил все изученные способы ориентирования. Но какой из них не подойдет в густом лесу?

А) Идти туда, куда течет вода: ручеек впадает в ручей, ручей в речку, а на берегах рек всегдаселились люди;

Б) С юга крона деревьев больше, склон муравейника пологий, больше смолы на хвойных деревьях;

В) Солнце, звезды и компас никогда не подведут.

Выйдя на дорогу или тропинку, можно определить, с какой стороны ближе поселок, по приметам: потерянные на дороге бревна направлены комлем к поселку, выезд

на дорогу с полян направлен к поселку, тропы раздваиваются от поселка, а сходятся к нему. Верны ли эти приметы?

А) Нет, не верны; Б) Да, почти всегда верны; В) Все совсем наоборот.

3.Заблудившись в лесу, станете ли вы есть незнакомые ягоды и грибы? А) Да, понемногу, и если их едят животные;

Б) Нет, все незнакомые растения надо считать несъедобными;

Можно ли в критической ситуации употреблять в пищу малоподвижных птиц и животных?

А) Нельзя, они наверняка больные; Б) Можно, но только в крайнем случае; В)

Можно, если хорошо поварить.

Как вы в лесу добудете питьевую воду?

А) Устройте опреснитель из надетого на ветку пакета; Б) Процедите речную воду через платок;

В) Поищите озеро с прозрачной, чистой водой.

При недостатке питьевой воды как вы будете пить?

А) Вдоволь, но как можно реже;

Б) Маленькими глотками, но как можно чаще;

В) Понемножку, только когда очень хочется, полоща ею рот перед каждым глотком.

Какие условия надо выполнять при разведении костра для обеспечения пожарной безопасности?

а - разводить не ближе 4-5 метров от деревьев; б- не оставлять бутылок и стекол в траве; в - не пользоваться горючими жидкостями; г- удалить вокруг костра сухую траву;

д- заливать костры водой или забрасывать землей; е- не бросать окурков в лесу. А)

все; Б) все, кроме – в; В) а, в, г, д

Почему нельзя разводить костер под кроной деревьев? А) от температуры погибают листья;

Б) сгорают корни дерева, и оно погибает;

В) взлетающие искры могут поджечь крону.

Назовите главную причину, почему нельзя бросать и бить бутылки в лесу?

А) потому, что лес превращается в свалку; Б) другие люди могут потом порезаться; В) стекло может сфокусировать солнечный свет и поджечь траву.

На каком расстоянии от ближайшего дерева можно разводить костер? А) не ближе 2 метров от ствола; Б) в 4-6 метрах от ствола;

В) главное не под кроной.

Почему не рекомендуется использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую погоду? А) сухая осина много дымит;

Б) они плохо горят в любую погоду;

В) они сильно стреляют искрами – возможен пожар.

Что из перечисленного не является типом костров:

А) колодец; Б) шалаш; В) звездный; Г) ладья.

Что из перечисленного не является съедобными ягодами: А) жимолость; Б) смородина красная; В) бузина черная; Г) княженика.

К съедобным грибам относятся:

А) моховики; Б) мухоморы; В) поганки; Г) ложные опята.

Во время грозы нельзя:

А) располагаться рядом с железнодорожным полотном; Б) располагаться рядом с автомагистралью; В) разговаривать по мобильному телефону.

Ключ к тесту:

90 % и более правильных ответов - «отлично» 70 % и более правильных ответов – «хорошо»

50 % и более правильных ответов - «удовлетворительно» Менее 50 % правильных

ответов - «неудовлетворительно»

«Безопасность и защита человека в среде обитания»

Тема «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера»

Цель работы: Научиться правильно, действовать в различных ситуациях криминогенного характера

Задание.1. Из приведенных названий объектов города (поселка) выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

А) опасные _____ Б) безопасные объекты _____

(Оживленная магистраль, бар, ресторан, отделение милиции, пожарная часть, магазин, темная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынные скверы, пустой вагон электрички, почта, темный подъезд)

Что вы примите, если все же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение. Ваши действия?

Заполните таблицу № 1 о действиях в указанных ситуациях.

Таблица №1.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринимать в целях безопасности?	

Решите ситуационные задачи:

Задача № 1. Вас обокрали (на улице, в магазине, в транспорте). Вы успели заметить момент кражи. Перечислите последовательность ваших действий.

Задача № 2. Вы едете на курорт или в незнакомый город. Ваши действия по сохранению личной безопасности в поезде и отеле?

Выберите неправильный ответ: «Какое из перечисленных ниже правил. Не относится к общим правилам личной безопасности в криминогенных ситуациях?»

А) не ходите с незнакомым человеком в лифт

Б) не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей

В) соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе. Г) не пользуйтесь никогда метрополитеном

Методические рекомендации учителю по основам безопасности жизнедеятельности к проведению уроков

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;

уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;

антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;

отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал образовательного учреждения, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций школьников.

При планировании уроков ставятся цели создания условий для систематизации знаний и умений, осознания комплексного межпредметного характера изучаемого материала, формирование обобщенных способов работы, системного мышления, развитие аналитических способностей, навыков самостоятельной умственной

деятельности, выявления уровня овладения системой знаний и умений, опытом творческой деятельности. Для достижения поставленных целей можно

использовать лично – ориентированную технологию обучения, а также здоровье сберегающую и информационно

коммуникативную технологию.

Задачей подготовки обучающихся по основам безопасности жизнедеятельности является подготовка человека к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

Форма организации урока по ОБЖ имеет основные формы развития:

повышение учебно – воспитательного процесса на уроке,

применение лично – ориентированного и развивающего образования,

тщательное проектирование урока, повышение познавательной самостоятельности и активности школьников,

прагматическая и деятельная направленность обучения.

Процедура урока состоит из анализа целей, отбора материала, подбора пособий, разработка мотивации и личностной заинтересованности обучающихся.

Формирование «личности безопасного типа» состоит из овладения знаниями о современных проблемах безопасной жизнедеятельности человека, опасных факторах окружающей среды, и умеющими применять эти знания на практике, защитить и обезопасить себя.

*Методические рекомендации по реализации рабочей программы
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных
технологий*

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предусматривает следующие виды учебной деятельности обучающихся и учителя:

работу в системе off-line (обмен информации между учителем и учеником с временным промежутком);

индивидуальные и групповые консультации, реализуемые через электронную почту, обсуждения в группе в социальной сети Интернет;

самостоятельную работу обучающихся, включающую изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов, выполнение практических заданий.

Для организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создается группа в социальной сети Интернет «ОБЖ МОУ «СОШ № 22» и доводится до сведения обучающихся и классного руководителя. Обучающиеся обязаны зарегистрироваться в группе.

Используемые формы проведения уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

Асинхронный формат проведения урока:

учащиеся получают от учителя материалы для самостоятельного изучения (например, в форме презентаций по темам «Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России», «Первая медицинская помощь пострадавшим в ДТП», практических заданий по темам «Правила наложения повязок», тестов по итогам выполнения самостоятельных работ);

учащиеся выполняют к определенному сроку задание к уроку (учителем указывается задание и срок выполнения) и направляют через средство коммуникации для обратной связи (чат, комментариев в социальной сети, электронная почта учителя). Учитель определяет формат выполнения самостоятельной работы (домашнего задания) и передачи на проверку с подробным описанием технологии (сканирование, фотографирование).

Смешанный формат проведения урока:

учащиеся работают с использованием предоставленного учителем материала (презентаций, видеоуроки)

учитель определяет объем совместной деятельности в сети и работы в группах или индивидуально (осуществляет во время урока консультации, обмен мнениями, обсуждения по поставленным вопросам или темам через чаты, обсуждения в группе в социальной сети Интернет, переписку по электронной форме);

учитель в обсуждении, чатах, комментариях выражает свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых и аудио-рецензий, оценок с использованием «смайлов», текстовых сообщений.

Смешанный формат проведения уроков используется по теме «Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества».

При проведении урока в группе в социальной сети Интернет учитель размещает Алгоритм проведения урока.

Пример алгоритма (карты-схемы) проведения урока «Основы безопасности жизнедеятельности» в группе в социальной сети Интернет

Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности

Класс: 5 класс

Дата проведения урока: _____

число, месяц, год

Тема урока: Фильтрующие противогазы

Цель урока:

- познакомиться с фильтрующими гражданскими противогазами;

- научиться правильно подбирать противогаз. Задание:

Внимательно изучить материал учебника на стр. 115-122

Запомнить:

для чего предназначены фильтрующие противогазы?

как правильно подобрать противогаз?

как правильно использовать противогаз?

Записать в рабочей тетради по учебному предмету:

для чего предназначены противогазы?

как подобрать противогаз?

в каких положениях может быть противогаз?

Вопросы по уроку можно задавать по электронному адресу _____

число, месяц

(указание эл. адреса учителя) во время фактического проведения урока или с 16.00

до

17.00.

