

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
(Кадеты)

Основное общее образование  
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:  
Савватеев Андрей Александрович,  
педагог-организатор ОБЖ

## 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, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- 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;
- 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:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### **Учащийся должен знать:**

- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основы государственной стратегии Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации противодействия терроризму;
- основные виды террористических актов, их цели и способы проведения;
- правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;
- основы государственной политики Российской Федерации противодействию наркотизму;
- основные меры по профилактике наркомании и токсикомании;
- наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.

#### **Учащийся должен уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуаций по их характерным признакам;
  - принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
  - уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
  - правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
  - оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
- Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:
- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
  - для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
  - для оказания первой помощи пострадавшим;
  - для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

## 2. Содержание тем учебного предмета 5 класс

### Основы безопасности личности, общества и государства

#### Личная безопасность в повседневной жизни

**Особенности города как среды обитания человека.** Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

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

**Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).** Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

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

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

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

**Опасные вещества и продукты питания.** Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

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

**Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).** Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

**Опасность толпы.** Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

**Собака бывает кусачей.** Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

## **Безопасность на дорогах и на транспорте**

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

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

**Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.** Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

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

**Авиационный транспорт.** Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

**Морской и речной транспорт.** Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

### **Опасные ситуации социального характера**

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

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

**Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.** Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

**Как избежать опасных домогательств.** Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

**Правила поведения при захвате в заложники.** Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

### **Загрязнение среды обитания**

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

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

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

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

### **Средства индивидуальной защиты органов дыхания**

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

### **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

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

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

**Нарушения осанки и причины их возникновения.** Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

**Телевизор и компьютер — друзья или враги?** Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

**Развитие и изменение организма в вашем возрасте.** Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

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

## **Содержание тем учебного предмета 6 класс Основы безопасности личности, общества и государства**

### **Экстремальные ситуации в природных условиях**

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

**Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.** Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, 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.

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

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

оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

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

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

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

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

**Обеспечение питанием и водой.** Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

**Поиск и приготовление пищи.** Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

**Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.** Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

**Безопасность на водоемах.** Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

**Сигналы бедствия.** Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

**Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме**

**Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.** Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

**Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.** Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

### **Безопасность в чрезвычайных ситуациях**

**Коллективные и индивидуальные средства защиты.** Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

**Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.** Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

**Взрывы в местах массового скопления людей.** Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

### **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

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

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

**Бедствие на воде.** Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

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

**Способы переноски пострадавших.** Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

### **Основы здорового образа жизни**

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

**Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.** Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

**Гигиена и культура питания.** Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

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

### **Содержание тем учебного предмета 7 класс**

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

**Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.** Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

#### **Землетрясения**

##### **Из истории землетрясений.**

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

**Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.** Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных

величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

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

## Вулканы

### Из истории 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

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

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

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

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

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

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

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

### **Ураганы, бури, смерчи**

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

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

### **Наводнения**

Из истории наводнений.

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

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

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

### **Цунами**

Из истории цунами.

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

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

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

### **Природные пожары**

Из истории лесных пожаров.

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

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

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

### **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений**

Из истории инфекционных заболеваний.

**Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.** Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

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

### **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера**

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

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

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

### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

Наложение повязок и помощь при переломах

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

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

### **Основы здорового образа жизни**

Режим учебы и отдыха подростка

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

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

### **Содержание тем учебного предмета 8 класса**

#### **Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

**Промышленные аварии и катастрофы.** Их причины и возможные последствия. Общее понятие чрезвычайной ситуации техногенного характера, понятие аварии и катастрофы. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения и с учетом тяжести последствий. Потенциально опасные объекты.

**Пожары и взрывы, их характеристика, пожара-взрывоопасные объекты.** Причины и возможные последствия. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника.

**Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ.** Химически опасные объекты производства. Причины аварий и возможные последствия при авариях на химически опасных объектах. Сильнодействующие ядовитые вещества (АХОВ), их характеристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного хими-

ческого вещества. Аварии на радиационно-опасных объектах, их причины и возможные последствия. Основные виды радиационно-опасных объектов. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Характер поражения людей и животных. Правила безопасного поведения при радиационных авариях. Режимы радиационной защиты.

**Гидродинамические аварии, их причины и последствия.** Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамических-опасных объектах. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Биосфера и человек. Экология и экологическая опасность. Экологическая система, экологический кризис, экологическая катастрофа. Виды загрязнения биосферы. Загрязнение атмосферы, вод, почв. Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания. Мероприятия по защите здоровья человека, проводимые в местах нарушения экологического равновесия. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

Обучение способам оповещения населения о чрезвычайных ситуациях в городах, населенных пунктах и на промышленных предприятиях. Сигнал - "Внимание всем!". Речевая информация, передаваемая по радиоприемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Обучение правилам эвакуации населения. Организация и проведение эвакуации. Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания. Ознакомление с защитными сооружениями гражданской обороны, порядком их использования.

Ознакомление с организацией защиты сельскохозяйственных объектов в зонах чрезвычайных ситуаций. Мероприятия по защите сельскохозяйственных животных при стихийных бедствиях, производственных авариях. Мероприятия по защите фуража воды, продуктов животноводства от заражения. Отработка практических действий обучаемых при возникновении аварий и катастроф, наиболее вероятных для регионов проживания.

### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

Первая медицинская помощь при отравлениях газами и средствами бытовой химии. Пищевая токсикоинфекция. Первая медицинская помощь.

### **Основы здорового образа жизни**

Физическая культура и закаливание. Занятия физкультурой и спортом. Воспитание необходимых физических качеств. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. Понятие о воспитании детей.

**Закрепление практических навыков по пройденным.**

### **Содержание тем учебного предмета 9 класс**

**Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.**

**Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях.

#### **Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов.**

Определение международного гуманитарного права и сфера его применения. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданское население. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.

#### **Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.**

Понятие преступления. Виды и категории преступлений. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Защита от мошенников. О безопасности девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.

#### **Основы медицинских знаний и охрана здоровья.**

##### **Профилактика травм в старшем школьном возрасте.**

Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения. Безопасное поведение в школе и дома. Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом. Безопасное поведение на улице.

##### **Первая медицинская помощь при травмах.**

Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника и спины.

##### **Экстренная реанимационная помощь.**

Признаки смерти и жизни. Прекордиальный удар в область грудины. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких. Остановка сердца и прекращение дыхания.

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

##### **Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.**

Здоровье человека. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья. Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.

##### **Личная гигиена.**

Гигиена кожи. Гигиена питания и воды. Гигиена одежды. Гигиена жилища. Гигиена индивидуального строительства.

**Физиологические и психологические особенности организма подростка.** Физиологическое и психологическое развитие. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток.

##### **Факторы, разрушающие здоровье человека.**

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

**Тематический план**  
**5 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Личная безопасность в повседневной жизни.	11
2	Безопасность на дорогах и на транспорте	6
3	Опасные ситуации социального характера	4
4	Загрязнение среды обитания	3
5	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	2
6	Оказание первой помощи и здоровый образ жизни	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование**  
**5 класс**

Тема (раздел)	Дата проведения		Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.			
Личная безопасность в повседневной жизни.	Сентябрь		Особенности города как среды обитания человека		
	Сентябрь		Система обеспечения безопасности города (населенного пункта)	Какие службы работают в Златоусте	
	Сентябрь		Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)		
	Сентябрь		Пожар		
	Октябрь		Затопление квартиры		
	Октябрь		Электричество		
	Октябрь		Опасные вещества и продукты питания		
	Октябрь		Взрыв и обрушение дома		
	Ноябрь		Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)		
	Ноябрь		Опасность толпы		
Ноябрь		Собака бывает кусачей			
Безопасность на	Ноябрь		Организация дорожного движения, причины	Безопасные пеше-	

дорогах и на транспорте			и последствия дорожно-транспортных происшествий	ходные переходы вблизи МАОУ СОШ №45	
	Декабрь		Безопасное поведение пешеходов и пассажиров		
	Декабрь		Безопасность в общественном транспорте и автомобиле		
	Декабрь		Железнодорожный транспорт		
	Декабрь		Авиационный транспорт		
	Январь		Морской и речной транспорт		
Опасные ситуации социального характера	Январь		Психологические основы самозащиты		
	Январь		Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде		
	Февраль		Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства		
	Февраль		Правила поведения при захвате в заложники		
Загрязнение среды обитания	Февраль		Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы	Экологическая обстановка в г Златоусте	
	Февраль		Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы		
	Март		Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы		
Средства индивидуальной защиты органов дыхания	Март		Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом		
	Март		Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом		
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни	Март		Виды ранений, их причины и первая помощь		
	Апрель		Общая характеристика кровотечений		
	Апрель		Первая помощь при кровотечении		
	Апрель		Движение и здоровье		
	Апрель		Нарушения осанки и причины их возникновения		
	Май		Телевизор и компьютер — друзья или враги?		
	Май		Развитие и изменение организма в вашем возрасте		
Май		Физическое и нравственное взросление человека			

**Тематический план**  
**6 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Экстремальные ситуации в природных условиях	16
2	Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме	2
3	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	3
4	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	8
5	Основы здорового образа жизни	4
<b>Итого:</b>		<b>33</b>

**Календарно-тематическое планирование**  
**6 класс**

Тема (раздел)	Дата проведения		Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.			
Экстремальные ситуации в природных условиях	Сентябрь		Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	Особенности климатической зоны в районе г Златоуста	
	Сентябрь		Факторы и стрессоры выживания в природных условиях		
	Сентябрь		Психологические основы выживания в природных условиях		
	Сентябрь		Страх — главный психологический враг		
	Октябрь		Подготовка к походу и поведение в природных условиях		
	Октябрь		Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	Какую одежды нужно одевать при походе в лес в Челябинской области	
	Октябрь		Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях		
	Октябрь		Действия при потере ориентировки		
	Ноябрь		Способы ориентирования и определение		

			направления движения		
	Ноябрь		Техника движения в природных условиях		
	Ноябрь		Сооружение временного жилища, добыча и использование огня		
	Ноябрь		Обеспечение питанием и водой		
	Декабрь		Поиск и приготовление пищи		
	Декабрь		Особенности лыжных, водных и велосипедных походов		
	Декабрь		Безопасность на водоемах		
	Декабрь		Сигналы бедствия		
Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме	Январь		Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме		
	Январь		Акклиматизация в различных природно-климатических условиях		
Безопасность в чрезвычайных ситуациях	Январь		Коллективные и индивидуальные средства защиты		
	Февраль		Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств		
	Февраль		Взрывы в местах массового скопления людей		
Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	Февраль		Средства оказания первой помощи		
	Февраль		Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	Виды животных обитающих в районе г Златоуста	
	Март		Первая помощь при ожогах		
	Март		Тепловой и солнечный удар		
	Март		Обморожения и общее охлаждение организма		
	Март		Беда на воде		
	Апрель		Закрытые травмы		
	Апрель		Способы переноски пострадавших		
Основы здорового образа жизни	Апрель		Правильное питание — основа здорового образа жизни		
	апрель		Значение белков, жиров и углеводов в питании человека		
	май		Гигиена и культура питания		
	Май		Особенности подросткового возраста		

## Тематический план

### 7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Основы безопасности личности, общества и государства	1
2	Землетрясения	3
3	Вулканы	2
4	Оползни, сели, обвалы и снежные лавины	6
5	Ураганы, бури, смерчи	4
6	Наводнения	3
7	Цунами	3
8	Природные пожары	3
9	Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений	2
10	Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера	3
11	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Наложение повязок и помощь при переломах	2
12	Основы здорового образа жизни. Режим учебы и отдыха подростка	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

Тема (раздел)	Дата проведения		Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.			
Основы безопасности личности, общества и государства	Сентябрь		Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	Какие чрезвычайные ситуации возможны в г. Златоусте	
Землетрясения	Сентябрь		Происхождение и классификация землетрясений		
	Сентябрь		Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь		
	Сентябрь		Правила безопасного поведения при землетрясениях		
Вулканы	Октябрь		Общее понятие о вулканах		

	Октябрь		Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов		
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины	Октябрь		Оползни		
	Октябрь		Сели (селевые потоки)		
	Ноябрь		Обвалы	Возможность обвала на горе Таганай	
	Ноябрь		Снежные лавины		
	Ноябрь		Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин		
	Ноябрь		Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин		
Ураганы, бури, смерчи	Декабрь		Происхождение ураганов, бурь и смерчей		
	Декабрь		Классификация ураганов, бурь и смерчей		
	Декабрь		Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них	Возможность образования урагана и бури в г Златоусте	
	Январь		Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей		
Наводнения	Январь		Виды наводнений		
	Январь		Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них		
	Февраль		Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений		
Цунами	Февраль		Причины и классификация цунами		
	Февраль		Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них		
	Февраль		Правила безопасного поведения при цунами		
Природные пожары	Март		Причины природных пожаров и их классификация		
	Март		Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение		
	Март		Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении		
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений	Март		Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии		
	Апрель		Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений		
Психологические основы выживания в	Апрель		Человек и стихия		
	Апрель		Характер и темперамент		

чрезвычайных ситуациях природного характера	Апрель		Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии		
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Наложение повязок и помощь при переломах	Май		Правила наложения повязок		
	Май		Первая помощь при переломах, переноска пострадавших		
Основы здорового образа жизни. Режим учебы и отдыха подростка	Май		Режим — необходимое условие здорового образа жизни		
	Май		Профилактика переутомления и содержание режима дня		

## Тематический план

### 8 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Основы безопасности личности, общества и государства	52
3	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	6
4	Основы здорового образа жизни	4
5	Закрепление практических навыков по пройденному материалу	5
<b>Итого:</b>		<b>70</b>

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

Тема (раздел)	Дата проведения		Тема урока	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.			
Введение	Сентябрь		Введение в курс		
Основы безопасности личности, общества и государства	Сентябрь		Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация		
	Сентябрь		Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация		
	Сентябрь		Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них		
	Сентябрь		Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них		
	Сентябрь		Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах	Пожара-взрывоопасные объекты на территории Челябинской области	
	Сентябрь		Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах		
	Сентябрь		Общие сведения о взрыве и пожаре		
	Октябрь		Общие сведения о взрыве и пожаре		
	Октябрь		Классификация пожаров		

н	Классификация пожаров		
Октябрь	Причины пожаров и взрывов, их последствия		
Октябрь	Причины пожаров и взрывов, их последствия		
Октябрь	Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов		
Октябрь	Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов		
Октябрь	Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах		
Ноябрь	Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах		
Ноябрь	Пожары и паника		
Ноябрь	Пожары и паника		
Ноябрь	Виды аварий на химически опасных объектах		
Ноябрь	Виды аварий на химически опасных объектах		
Ноябрь	Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека		
Ноябрь	Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека		
Ноябрь	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах		
Декабрь	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах		
Декабрь	Защита населения от аварийно химически опасных веществ		
Декабрь	Защита населения от аварийно химически опасных веществ		
Декабрь	Правила безопасного поведения при авариях с выбором аварийно химически опасных веществ		
Декабрь	Правила безопасного поведения при авариях с выбором аварийно химически опасных веществ		
Декабрь	Радиация вокруг нас		
Декабрь	Радиация вокруг нас		

Декабрь		Аварии на радиационно опасных объектах	Авария на производственном объединении «Маяк»	
Январь		Аварии на радиационно опасных объектах		
Январь		Последствия радиационных аварий		
Январь		Последствия радиационных аварий		
Январь		Защита от радиационных аварий		
Январь		Защита от радиационных аварий		
Январь		Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия	Гидродинамические опасные объекты на территории Челябинской области	
Февраль		Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия		
Февраль		Защита от гидродинамических аварий		
Февраль		Защита от гидродинамических аварий		
Февраль		Автомобильные аварии и катастрофы		
Февраль		Автомобильные аварии и катастрофы		
Февраль		Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов		
Февраль		Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов		
Февраль		Состояние природной среды и жизнедеятельность человека		
Март		Состояние природной среды и жизнедеятельность человека		
Март		Изменение состава атмосферы (воздушной среды)		
Март		Изменение состава атмосферы (воздушной среды)		
Март		Изменение состояния гидросферы (водной среды)		
Март		Изменение состояния гидросферы (водной среды)		
Март		Изменение состояния суши (почвы)		
Март		Изменение состояния суши (почвы)		
Март		Нормативы предельно допустимых воздействий на природу		
Апрель		Нормативы предельно допустимых воздей-		

			ствий на природу		
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	Апрель		Первая помощь при массивных поражениях		
	Апрель		Первая помощь при массивных поражениях		
	Апрель		Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами		
	Апрель		Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами		
	Апрель		Первая помощь при бытовых отравлениях Основы здорового образа жизни		
	Апрель		Первая помощь при бытовых отравлениях Основы здорового образа жизни		
Основы здорового образа жизни.	Апрель		Физическая культура и закаливание		
	Май		Физическая культура и закаливание		
	Май		Семья в современном обществе		
	Май		Семья в современном обществе		
Практические занятия.	Май		Практическое занятие «Правила оказания первой помощи»		
	Май		Практическое занятие «Правила оказания первой помощи»		
	Май		Практическое занятие «Правила оказания первой помощи»		
	Май		Практическое занятие «Правила оказания первой помощи»		
	Май		Практическое занятие «Правила оказания первой помощи»		

## Тематический план 9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.	20
2	Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.	16
3	Основы здорового образа жизни.	28
4	Закрепление практических навыков по пройденным темам.	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

Тема (раздел)	Дата проведения			Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	план	факт.			
Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.	Сентябрь		Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС.	РСЧС его подразделение в Златоусте	
	Сентябрь		Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС.		
	Сентябрь		Режимы функционирования РСЧС.		
	Сентябрь		Режимы функционирования РСЧС.		
	Сентябрь		Силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.		
	Сентябрь		Силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.		
	Сентябрь		Определение МГП и сфера его применения.		
	Сентябрь		Определение МГП и сфера его применения.		
	Октябрь		Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных		
	Октябрь		Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных		
	Октябрь		Гражданское населения. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.		
	Октябрь		Гражданское населения. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.		

	октябрь		Понятие преступления, виды и категории преступлений. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность.		
	Октябрь		Понятие преступления, виды и категории преступлений. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность.		
	Октябрь		Защита от мошенников.		
	Октябрь		Защита от мошенников.		
	Ноябрь		О безопасности девушек.		
	Ноябрь		О безопасности девушек.		
	Ноябрь		Психологические основы самозащиты в криминальных ситуациях.		
	Ноябрь		Психологические основы самозащиты в криминальных ситуациях.		
Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.	Ноябрь		Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения.		
	Ноябрь		Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения.		
	Ноябрь		Безопасное поведение дома. Безопасное поведение в школе.		
	Ноябрь		Безопасное поведение дома. Безопасное поведение в школе.		
	Декабрь		Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом. Безопасное поведение на улице.		
	Декабрь		Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом. Безопасное поведение на улице.		
	Декабрь		Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика.		
	Декабрь		Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика.		
	Декабрь		Травмы головы, позвоночника и спины.		
	Декабрь		Травмы головы, позвоночника и спины.		
	Декабрь		Признаки жизни и смерти. Прекордиальный удар в область грудины.		
	Декабрь		Признаки жизни и смерти. Прекордиальный удар в область грудины.		
	Январь		Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.		
Январь		Непрямой массаж сердца. Искусственная венти-			

			ляция легких.		
	Январь		Остановка сердца и прекращение дыхания.		
	Январь		Остановка сердца и прекращение дыхания.		
Основы здорового образа жизни.	Январь		Здоровье человека. Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня здоровья.		
	Январь		Здоровье человека. Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня здоровья.		
	Февраль		Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.		
	Февраль		Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.		
	Февраль		Гигиена кожи. Гигиена питания.		
	Февраль		Гигиена кожи. Гигиена питания.		
	Февраль		Гигиена воды. Гигиена одежды.		
	Февраль		Гигиена воды. Гигиена одежды.		
	Февраль		Гигиена жилища. Гигиена индивидуального строительства.		
	Февраль		Гигиена жилища. Гигиена индивидуального строительства.		
	Март		Физиологическое и психологическое развитие подростков.		
	Март		Физиологическое и психологическое развитие подростков.		
	Март		Психологичная уравновешенность в конфликтных ситуациях.		
	Март		Психологичная уравновешенность в конфликтных ситуациях.		
	Март		Управление чувствами и эмоциями.		
	Март		Управление чувствами и эмоциями.		
	Март		Суицид и подросток.	Статистика суицидов по Челябинской области	
	Март		Суицид и подросток.		
	Апрель		Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции.		
	Апрель		Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции.		

	Апрель		Употребление табака и его влияние на здоровье человека.		
	Апрель		Употребление табака и его влияние на здоровье человека.		
	Апрель		Алкоголь, его влияние на организм.		
	Апрель		Алкоголь, его влияние на организм.		
	Апрель		Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья.	Статистика по Челябинской области	
	Апрель		Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья.		
	Май		Обобщающий урок по разделу «Основы ЗОЖ».		
	Май		Обобщающий урок по разделу «Основы ЗОЖ».		
Закрепление практических навыков по пройденным темам.	Май		Закрепление практических навыков по пройденным темам.		
	Май		Закрепление практических навыков по пройденным темам.		
	Май		Отработка действий в случае возникновения ЧС возможной в нашей местности.		
	Май		Отработка действий в случае возникновения ЧС возможной в нашей местности.		