

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧАМЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
МБОУ "Чамзинская СОШ №2"  
Белова А.А.  
Протокол №1 от «30» августа  
2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ "Чамзинская СОШ №2"  
Белкина А.А.  
Приказ №62 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ "Чамзинская СОШ №2"  
Криулькин И.М.  
Приказ №62 от «31» августа 2023 г..



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ОБЖ

Составил:  
Танаев В.А.  
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации утверждена новая концепция преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Концепция ориентирована на изменение мотивации к изучению учебного предмета, а также учитывает необходимость формирования у школьников практических навыков по действиям в экстремальных ситуациях. Изучение учебного предмета «ОБЖ» обеспечивает формирование базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствует выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Все это содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Рабочая программа в рамках предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» в 5-9 классах составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Рабочая программа поддерживает образовательный процесс в организациях, реализующих Концепцию преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в условиях Центров образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Программа учитывает также основные положения документа "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации" (Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. N 683).

При составлении планирования использовалась программа для общеобразовательных учреждений 5-9 классов, автор программы А.Т. Смирнов. Планирование предусматривает использование УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией А.Т. Смирнова, издательство «Просвещение».

В целях реализации системного подхода и обеспечение непрерывного изучения предмета на уровне основного общего образования подразумевается внедрение единой структурно-логической схемы изучения тематических линий с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся:

**безопасность во время пребывания в различных средах** – «правила пребывания в различных средах → риски и действия по их снижению во время пребывания в различных средах → действия в условиях опасностей в различных средах»;

**здоровый образ жизни** – «значение для человека здорового образа жизни → правила здорового образа жизни и их соблюдение → экологическая безопасность»;

**первая помощь пострадавшим** – «принципы и общий порядок оказания первой помощи пострадавшим → приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим при состояниях, угрожающих их жизни и здоровью»;

**основы комплексной безопасности населения Российской Федерации** – «правовые основы обеспечения комплексной безопасности → организация комплексной защиты населения → основные мероприятия комплексной защиты населения»;

Программа предполагает использование приема организации учебного материала по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия, улица и общественные места, природные условия, коммуникационные связи и каналы, объекты и учреждения культуры. Для систематизации дидактических компонентов тематических линий программа предусматривает в парадигме безопасной жизнедеятельности соблюдать цикл действий: «предвидеть опасность → по возможности ее избежать → при необходимости действовать со знанием дела».

Использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий предполагает применение тренажерных систем и виртуальных моделей, способных отображать объекты, невозпроизводимые в обычных условиях, а также обеспечивающих электронную поддержку выданных для решения ситуационных задач, отражающих повседневную действительность, это становится возможно с учетом оборудования, которым обеспечена школа «Точка роста». Внедрение в преподавание учебного предмета «ОБЖ» современных форм электронного обучения подчинено соблюдению следующих базовых принципов: использование электронной образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным; цифровые образовательные ресурсы являются дополнительным инструментом достижения цели учебного занятия, их использование не является самоцелью; компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБЖ**

### **Предметные результаты**

**Выпускник научится** (предметные результаты на базовом уровне освоения программного минимума по предмету при изучении учебника из федерального перечня):

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

### **Выпускник получит возможность научиться**

(достижение метапредметных и личностных аспектов):

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

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет- ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

### ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

Согласно Концепции, освоение учебного предмета «ОБЖ» на уровне основного общего образования должно обеспечивать:

- понимание проблем безопасности и формирование у всех обучающихся базового уровня культуры безопасного поведения;
- предоставление каждому обучающемуся возможности выработки и закрепления умений и навыков, необходимых для дальнейшего существования в обществе, в том числе с учетом электронных учебных пособий и дистанционных образовательных технологий;
- усвоение обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, включенных в систематизированные знания основ комплексной безопасности личности;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих возрастным особенностям и потребностям обучающихся, посредством применения интерактивных тренажерных систем, способных моделировать различные реальные ситуации повседневности;
- реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующих формированию

практических умений и навыков; корректную оценку результатов промежуточного и итогового контроля освоения основной образовательной программы. Выделены обязательные тематические линии с определением их целесообразного объема и тематики, обязательных практических занятий в каждом классе:

- 1) безопасность во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникациях, при воздействии рисков культурной среды),
- 2) здоровый образ жизни,
- 3) первая помощь пострадавшим,
- 4) основы комплексной безопасности населения Российской Федерации.

### **Безопасность во время пребывания в различных средах**

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоёмы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, самозащита покупателя). Элементарные способы самозащиты. Информационная безопасность подростка.

### **Основы здорового образа жизни**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.

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

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Практические работы проводятся с использованием оборудования:

Набора имитаторов травм и поражений, шины лестничной, воротника шейного, Тренажёра-манекена {для отработки сердечно-лёгочной реанимации, Табельных средств для оказания первой медицинской помощи, Коврика для проведения сердечно-лёгочной реанимации, Тренажёра-манекена для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей, поставленных в «Точки роста».

## **Основы комплексной безопасности населения Российской Федерации**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению.

Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, Гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения. Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Метапредметные:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;



- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
  - формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

#### **Предметные:**

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 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 обороны государства и подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения 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 и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

- умение предвидеть возникновения опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **5 класс**

Выпускник научится:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;
- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения;
- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья и их возможные последствия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности
- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;

- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.
  - использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих;
- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при отравлении угарным газом и никотином.

#### **6 класс.**

Выпускник научится:

- определять свое местонахождение относительно сторон горизонта;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха;
- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

Выпускник получит возможность научиться:

- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.
- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в природных условиях повреждениях и травмах.

#### **7 класс**

Выпускник научится:

- различать различные природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- анализировать причины возникновения природных явлений;
- моделировать выполнение правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера;
- вырабатывать привычки, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- анализировать состояние своего тела;
- вырабатывать индивидуальную систему здорового образа жизни;
- отрабатывать приемы оказания первой помощи;

Выпускник получит возможность научиться:

- *принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;*
- *освоить приемы действий в опасных ситуациях техногенного и социального характера;*
- *составлять алгоритм своего поведения во время чрезвычайных ситуаций;*

## **8 класс**

Выпускник научится:

- характеризовать причины возникновения чрезвычайные ситуации техногенного характера;
- составлять алгоритм безопасного поведения при пожаре, чрезвычайной ситуации техногенного характера;
- различать чрезвычайные ситуации техногенного характера в соответствии с их классификацией;
- оказывать само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде;
- анализировать рекомендации специалистов по правилам поведения в чрезвычайных ситуациях;
- анализировать собственные поступки и их влияние на личное благополучие;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *составлять правила своего поведения в различных ситуациях;*
- *моделировать рациональное размещение объектов экономики и поселений людей по территории страны;*
- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.*

## **9 класс**

Выпускник научится:

- анализировать информацию различных источников;
- анализировать степень влияния личности на обеспечение национальной безопасности России;
- анализировать влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- моделировать рациональное размещение объектов экономики и поселений людей по территории страны с точки зрения обеспечения их безопасности;
- формулировать собственную позицию неприятия терроризма в любых его проявлениях;
- вырабатывать отрицательное отношение к приему наркотиков;
- характеризовать особенности семейно-брачных отношений в РФ;
- оказывать первую помощь при массовых поражениях населения..

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *осуществлять поиск информации в учебной и дополнительной литературе, электронных материалах, систематизировать и представлять её в виде рефератов, презентаций и др.;*
- *оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных ситуациях;*
- *применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

### Модуль I. Безопасность человека в опасных ситуациях

#### Раздел I. Основы комплексной безопасности

##### Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

- Безопасность в быту

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

##### Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера

- Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях..

##### Тема 3. Опасные ситуации природного характера

- Безопасность на водоёмах

Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

##### Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

- Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект)

#### Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации

##### Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.

- Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников..

##### Тема 6 . Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

### Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

## Раздел II. Основы здорового образа жизни

### **Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

- Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека

- Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

## **Раздел III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

### **Тема 8. Первая медицинская помощь и правила её оказания**

- Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами

## **6 КЛАСС**

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности**

Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Тема 6. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи. Личная гигиена и оказание помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при травмах. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни**

Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Наркомания и её отрицательные последствия для здоровья человека. Профилактика вредных привычек.

## **7 КЛАСС**

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

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

Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.

Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения при землетрясении.

Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов.

Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.

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

Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.

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

Цунами и их характеристика. Снежные лавины.

Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии и эпифитотии.

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Тема 2. Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни, обвалы, их последствия. Защита населения.

Тема 3. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения.

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

Тема 4. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения.

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

Тема 5. Защита населения от природных пожаров.

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

Тема 6. Духовно-нравственные основы противодействия экстремизму и терроризму. Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Раздел 4 Основы здорового образа жизни

Тема 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Тема 7. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

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

## **8 КЛАСС**

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности**

Тема 1. Пожарная безопасность

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.

Тема 2. Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист-водитель транспортного средства.

Тема 3. Безопасность на водоёмах



Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Тема 4. Экология и безопасность

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

Тема 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия.

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах и их возможные последствия. Аварии на гидротехнических сооружениях, их последствия.

## **Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Тема 6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

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

Тема 7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни**

Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

### **Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Тема 8. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение. Первая медицинская помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (практическое занятие). Первая медицинская помощь при травмах (практическое занятие). Оказание ПМП при утоплении (практическое занятие).

## **9 КЛАСС**

### **Модуль 1 Основы безопасности личности, общества и государства**

## **Раздел I. Основы комплексной безопасности.**

Тема 1. Национальная безопасность России в современном мире.

Современный мир и Россия. Национальные интересы России в современном мире.

Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.

Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России.

Тема 2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России.

Чрезвычайные ситуации их классификация. Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия. Угроза военной безопасности.

## **Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС**

Тема 3. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороны страны. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Тема 4. Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

## **Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в РФ**

Тема 5. Терроризм и экстремизм: их причины и последствия.

Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления.

Тема 6. Нормативно- правовая база противодействия терроризму и экстремизму в РФ

Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму. Общегосударственное противодействие терроризму. Нормативно- правовая база противодействия наркотизму.

Тема 7. Организационные основы противодействия терроризму и наркотизму в РФ.

Организационные основы противодействия наркотизму в РФ. Организационные основы противодействия терроризму в РФ

Тема 8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости.

Правила поведения при угрозе террористического акта. Профилактика наркозависимости.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни**

Тема 9. Здоровье-условие благополучия человека.

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Здоровый образ жизни и его составляющие. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

Тема 10. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье

Ранние половые связи и их последствия. Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Тема 11. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.

Брак и семья. Семья и здоровый образ жизни человека. Основы семейного права в РФ.

#### **Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи**

Тема 12. Оказание первой помощи

Первая медицинская помощь при массовых поражениях (практическое занятие).

Первая медицинская помощь при передозировке при приёме психоактивных веществ.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **5 КЛАСС**

№ модуля раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
М-1	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>22</b>
Р-1	Основы комплексной безопасности	<b>15</b>
Тема 1	Человек, среда обитания, безопасность человека	5
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	6
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2
Тема 4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2
Р-3	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	<b>7</b>
Тема 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3
Тема 6	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	4
М-И	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>13</b>
Р- 4	Основы здорового образа жизни	<b>5</b>
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2
Р-5	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи.	<b>7</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	7
	Всего часов	34

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

№ Модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
<b>М-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>25</b>
<b>Р-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>25</b>
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	4
<b>М-2</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>9</b>
<b>Р-5</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</b>	<b>4</b>
Тема 6	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
<b>Р-4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>
Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	5
	Всего часов	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****7 КЛАСС**

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>24</b>
<b>Р-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности.</b>	<b>16</b>
Тема 1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	3
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	3
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения	2
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	5
Тема 5	Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения	3
<b>Р-2</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.</b>	<b>8</b>
Тема 2	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения	3
Тема 3	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения	1
Тема 4	Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения	3
Тема 5	Защита населения от природных пожаров	1
<b>Р-3</b>	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в</b>	<b>4</b>

	<b>Российской Федерации</b>	
Тема 6	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.	4
М-2	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>7</b>
Р-4	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
Тема 7	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	3
<b>Р-5</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</b>	<b>3</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	3
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>23</b>
<b>Р -1</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>16</b>
Тема 1	Пожарная безопасность	3
Тема 2	Безопасность на дорогах	4
Тема 3	Безопасность на водоемах	2
Тема 4	Экология и безопасность	2
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия	5
<b>Р-П</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>7</b>
Тема 6	Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций	4
Тема 7	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	3
<b>М-П</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>11</b>
<b>Р-П</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>7</b>
Тема 8	Здоровый образ жизни и его составляющие	7
<b>Р-1У</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>4</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>24</b>
<b>Р-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>8</b>
Тема 1	Национальная безопасность России в современном мире	4
Тема 2	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России	4
<b>Р-2</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>7</b>
Тема 3	Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	3
Тема 4	Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	4
<b>Р-3</b>	<b>Противодействие терроризму и экстремизму в РФ</b>	<b>9</b>
Тема 5	Общие понятия о терроризме и экстремизме: их причины и последствия	2
Тема 6	Нормативно- правовая база противодействия терроризму и экстремизму в РФ.	3
Тема 7	Организационные основы противодействия терроризму и наркотизму в РФ.	2
Тема 8	Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости	2
<b>М-11</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>
<b>Р-4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>
Тема 9	Здоровье – условие благополучия человека	3
Тема 10	Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье	2
Тема 11	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья	3
<b>Р-1У</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</b>	<b>2</b>
Тема 12	Оказание первой медицинской помощи	2
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

Раздел (кол-во часов)	Тема урока	Дата
<b>Основы комплексной</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	

безопасности (15 ч)	<b>1. Человек, среда его обитания, безопасность человека.</b>	
	1.1. Город как среда обитания.	
	1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	
	1.3. Особенности природных условий в городе.	
	1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	
	1.5. Безопасность в повседневной жизни.	
	<b>2. Опасные ситуации техногенного характера</b>	
	2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	
	2.2. Пешеход. Безопасность пешехода.	
	2.3. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.	
	2.4. Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры.	
	2.5. Пожарная безопасность.	
	2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях	
	<b>3. Опасные ситуации природного характера</b>	
	3.1. Погодные условия и безопасность человека.	
3.2. Безопасность на водоёмах		
<b>Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного характера.</b>		
<b>4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>		
4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера.		
4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера		
Основы противодействия экстремизму и терроризму Российской Федерации (7 ч)	<b>Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение</b>	
	<b>5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение</b>	
	5.1. Антиобщественное поведение и его опасность.	
	5.2. Обеспечение личной безопасности дома.	

	5.3. Обеспечение личной безопасности на улице. Элементарные способы самозащиты.	
	<b>Терроризм и экстремизм – чрезвычайные опасности для общества и государства.</b>	
	<b>6. Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.</b>	
	6.1. Экстремизм и терроризм: Виды экстремистской и террористической деятельности.	
	6.2. Виды терактов. Безопасность при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве).	
	6.3. Безопасность при похищении или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников.	
	6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие террористической деятельности	
<b>Основы здорового образа жизни (5 ч)</b>	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	
	<b>7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.</b>	
	7.1. О здоровом образе жизни	
	7.2. Двигательная активность и закаливание организма – элементы здорового образа жизни.	
	7.3. Рациональное питание. Гигиена питания.	
	<b>8. Факторы, разрушающие здоровье.</b>	
	8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	
	8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)	
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч)</b>	<b>Оказание первой медицинской помощи</b>	
	<b>9. Первая помощь и правила её оказания</b>	
	9.1. Общие правила оказания первой помощи.	
	9.2. Первая помощь при различных видах повреждений.	
	9.3. Первая помощь при ушибах (практические занятия)	



9.4. Первая помощь при ссадинах (практические занятия)	
9.5. Первая помощь при отравлениях (практические занятия)	
9.6. Первая помощь при отравлениях (практические занятия)	
9.7. Первая помощь при отравлении угарным газом (практические занятия)	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАС

Раздел (кол-во часов)	Тема	Дата
<b>Основы комплексной безопасности (25 ч)</b>	<b>Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях</b>	
	<b>1. Подготовка к активному отдыху на природе.</b>	
	1.1. Природа и человек.	
	1.2. Ориентирование на местности.	
	1.3. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	
	1.4. Подготовка к выходу на природу.	
	1.5. Определение места для бивака и организация бивачных работ.	
	1.6. Определение необходимого снаряжения для похода	
	<b>2. Активный отдых на природе и безопасность.</b>	
	2.1. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	
	2.2. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	
	2.3. Подготовка и проведение лыжных походов.	
	2.4. Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	
	2.5. Велосипедные походы и безопасность туристов	
	<b>3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.</b>	
	3.1. Основные факторы, оказывающие влияние на	

	безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	
	3.2. Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	
	3.3. Акклиматизация в горной местности.	
	3.4. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	
	3.5. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	
	3.6. Безопасность на воздушном и железнодорожном транспорте.	
	<b>4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.</b>	
	4.1. Автономное существование человека в природной среде.	
	4.2. Добровольная автономия человека в природной среде.	
	4.3. Вынужденная автономия человека в природной среде. Сигналы бедствия.	
	4.4. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	
	<b>5. Опасные ситуации в природных условиях.</b>	
	5.1. Опасные погодные явления.	
	5.2. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	
	5.3. Укусы насекомых и защита от них.	
	5.4. Клещевой энцефалит и его профилактика	
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)</b>	<b>6. Первая помощь при неотложных состояниях.</b>	
	6.1. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	
	6.2. Оказание первой помощи при травмах.	
	6.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.	
	6.4. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	

<b>Основы здорового образа жизни (5 ч)</b>	<b>7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие.</b>	
	7.1.Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье.	
	7.2.Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	
	7.3.Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	
	<b>8. Факторы, разрушающие здоровье.</b>	
	8.1. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	
	8.2. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

Раздел (кол-во часов)	Тема урока	Дата
<b>Основы комплексной безопасности (16 ч)</b>	<b>Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</b>	
	<b>1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.</b>	
	1.1.Различные природные явления.	
	1.2.Общая характеристика природных явлений.	
	1.3. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	
	<b>2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.</b>	
	2.1. Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия.	
	2.2. Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	
	2.3. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов	
	<b>3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.</b>	
	3.1. Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	

	3.2. Смерчи	
	<b>4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.</b>	
	4.1. Наводнения. Виды наводнений и их причины.	
	4.2. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	
	4.3. Сели и их характеристика.	
	4.4. Цунами и их характеристика.	
	4.5. Снежные лавины	
	<b>5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.</b>	
	5.1. Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	
	5.2. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	
	5.3. Эпизоотии и эпифитотии	
Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (8 ч)	<b>6. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.</b>	
	6.1. Защита населения от последствий землетрясений.	
	6.2. Последствия извержения вулканов. Защита населения.	
	6.3. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения	
	<b>7. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения.</b>	
	7.1. Защита населения от последствий ураганов и бурь	
	<b>8. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения.</b>	
	8.1. Защита населения от последствий наводнений.	
	8.2. Защита населения от последствий селевых потоков.	
	8.3. Защита населения от цунами	
	<b>9. Защита населения от природных пожаров.</b>	

	9.1. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	
<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму Российской Федерации (4 ч)</b>	<b>10. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.</b>	
	10.1-2. Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	
	10.3-4. Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения	
<b>Основы здорового образа жизни (3 ч)</b>	<b>11. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.</b>	
	11.1. Психологическая уравновешенность.	
	11.2. Стресс и его влияние на человека.	
	11.3. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)</b>	<b>12. Первая помощь при неотложных состояниях.</b>	
	12.1. Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.	
	12.2. Оказание первой помощи при наружном и внутреннем кровотечении.	
	12.3. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

Раздел (кол-во часов)	Тема урока	Дата
<b>Основы комплексной безопасности (16 ч)</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>	
	<b>1. Пожарная безопасность.</b>	
	1.1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.	
	1.2. Профилактика пожаров и организация защиты населения. Первичные средства пожаротушения.	
	1.3. Права, обязанности и ответственность граждан. Правила поведения при пожаре. Средства	

	индивидуальной защиты.	
	<b>2. Безопасность на дорогах.</b>	
	2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.	
	2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.	
	2.3. Велосипедист - водитель транспортного средства. Средства индивидуальной защиты велосипедиста	
	2.4. Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры.	
	<b>3. Безопасность на водоёмах.</b>	
	3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.	
	3. 2. Безопасный отдых на водоёмах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде	
	<b>4. Экология и безопасность.</b>	
	4.1. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.	
	4.2. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке	
	<b>Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</b>	
	<b>5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия.</b>	
	5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	
	5.2. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия.	
	5.3. Аварии на химически-опасных объектах и их возможные последствия.	
	5.4. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.	
	5.5. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия	

<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 ч)</b>	<b>6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций.</b>	
	6.1. Обеспечение радиационной безопасности населения.	
	6.2. Обеспечение химической защиты населения.	
	6.3. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах.	
	6.4. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях	
	<b>7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.</b>	
	7.1. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Действия по сигналу «Внимание всем!».	
	1. Эвакуация населения.	
	7.3. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	
<b>Основы, здорового образа жизни (7 ч)</b>	<b>8. Здоровый образ жизни и его составляющие.</b>	
	8.1. Здоровье как основная ценность человека.	
	1. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие.	
	1. Репродуктивное здоровье -составляющая здоровья человека и общества.	
	8.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	
	8.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.	
	8.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	
	8.7. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)</b>	<b>9. Первая помощь при неотложных состояниях.</b>	
	9.1. Первая помощь пострадавшим и её значение.	
	9.2. Первая помощь при отравлениях аварийно-химически опасными веществами.	

	9.3. Первая помощь при травмах.	
	9.4. Первая помощь при утоплении	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Раздел часов)	(кол-во	Тема урока	Дата
<b>Основы комплексной безопасности (8 ч)</b>		<b>1. Национальная безопасность России в современном мире.</b>	
		1.1. Современный мир и Россия.	
		1.2. Национальные интересы России в современном мире.	
		1. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.	
		1.4. Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России	
		<b>2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России.</b>	
		2.1. Чрезвычайные ситуации и их классификация.	
		2.2. Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия.	
		2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины.	
	2.4. Угроза военной безопасности России		
<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 ч)</b>		<b>3. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</b>	
		3.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	
		3.2. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.	
		3.3. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	
		<b>4. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</b>	



	4.1. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	
	4.2. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Средства индивидуальной и коллективной защиты.	
	1. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	
	4.4. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	
<b>Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (9 ч)</b>	<b>5. Терроризм и экстремизм: их причины и последствия.</b>	
	5.1. Международный терроризм - угроза национальной безопасности России.	
	5.2. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления	
	<b>6. Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.</b>	
	6.1. Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму.	
	1. Общегосударственное противодействие терроризму.	
	6.3. Нормативно-правовая база противодействия наркотизму	
	<b>7. Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации.</b>	
	7.1. Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации.	
	7.2. Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации	
	<b>8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости.</b>	
	8.1. Правила поведения при угрозе террористического акта. Безопасность при посещении массовых мероприятий.	
	8.2. Профилактика наркозависимости	
<b>Основы здорового образа жизни (8 ч)</b>	<b>9. Здоровье - условие благополучия человека.</b>	
	1. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.	
	1. Здоровый образ жизни и его составляющие.	

	9.3. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России	
	<b>10. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.</b>	
	10.1. Ранние половые связи и их последствия. 10.2. Инфекции, передаваемые половым путём. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе	
	<b>11. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.</b>	
	11.1. Брак и семья.	
	11.2. Семья и здоровый образ жизни человека.	
	11.3. Основы семейного права в Российской Федерации	
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2 ч)</b>	<b>12. Оказание первой помощи.</b>	
	12.1. Первая помощь при массовых поражениях (практическое занятие по плану преподавателя).	
	12.2. Первая помощь при передозировке психоактивных веществ	

### Приложение к Рабочей программе учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», 5-9 классы

Дополнительные формы проведения уроков ОБЖ  
Тематическая линия «Основы здорового образа жизни»

#### 1. Индивидуальная модель здорового образа жизни:

Сначала делаем мозговой штурм в мини-группах: соревнование, кто напишет больше всех полезных привычек.

Группа, которой удалось написать максимальное количество привычек озвучивает свой список, если что-то не названо, остальные добавляют.

После каждому ученику дается задание написать свою модель здорового образа жизни, учитывая личные особенности.

Разделы:

- Сон
- Питание
- Гигиена
- Физическая активность

#### 2. Характеристика влияния вредных привычек на здоровье человека

На карточках пишем вредные привычки:

- табакокурение;
- распитие алкогольных напитков;
- пристрастие к вредной еде/переедание (фастфуд, мучное, сладости);
- игромания;

- сквернословие;
- шопоголизм.

Делим класс на 6 команд по 3-4 человека, вызываем по одному представителю, жребием они решают кому какая привычка досталась. Даем время на то, чтобы они сформулировали ВСЕ возможные последствия всех этих вредных привычек. Каждая команда рассказывает, что у них получилось, все остальные дополняют список последствий.

### **Тематическая линия «Первая помощь пострадавшим»**

#### **Тема: «Что делать при ожоге/порезе/ушибе?»**

Класс делится на пары, и каждая получает памятки, что нужно делать при ожоге/порезе/ушибе. Задача каждого ученика отработать алгоритм действия на соседе.

#### **Раны:**

Даже небольшая царапина требует внимания и обработки.

Эти рекомендации помогут вам правильно заботиться о ранах:

Вымойте руки. Это помогает избежать заражения. Если под рукой есть одноразовые перчатки, наденьте их.

Остановите кровотечение. Если рана совсем маленькая, оно обычно прекращается само. Если же нет, окажите на рану мягкое давление сквозь стерильную салфетку, бинт или чистую ткань.

Очистите рану. Промойте её проточной или чистой водой. Кожу вокруг вымойте с мылом (при необходимости потрите). Старайтесь, чтобы мыло не попадало в рану, это может вызвать раздражение.

Если грязь или мусор остались в ране после мытья. Используйте пинцет, очищенный спиртом, чтобы их удалить. Если это не помогает, обратитесь к врачу. Тщательная обработка раны снижает риск заражения и столбняка.

При этом нет необходимости использовать йод и йодсодержащие средства. Они могут вызвать раздражение.

Обработайте рану антисептиком. Антисептики для первичной обработки используются в виде растворов (чаще и удобнее) или порошков (хлоргексидин, перекись водорода, баноцин). Не используются для первичной обработки раны мази, крема или эмульсии, которые образуют пленку, препятствующую дополнительному механическому очищению раны раствором антисептика. При необходимости наложите повязку или пластырь. Маленькую царапину оставьте открытой.

#### **Ожоги:**

Существует три степени ожогов:

При ожогах первой степени кожа краснеет и немного отекает, а также болит. Спустя день или два она может начать шелушиться.

Ожоги второй степени обычно сопровождаются появлением волдырей, иногда возникает сильный отек. Ожоги третьей степени наносят ущерб всем слоям кожи и она может выглядеть обугленной. При этом боль может быть небольшой или её может не быть вовсе из-за повреждения нервов и тканей.

Самостоятельно можно справиться с ожогом первой степени и второй, но только если поврежденная зона меньше 5—7 сантиметров.

Чтобы оказать первую помощь:

- Промойте ожог в прохладной воде. Подержите в воде хотя бы пять минут. Это уменьшит отек.

- Обработайте ожоговую поверхность антисептическими растворами, наложите чистую (в идеале — стерильную) салфетку. Для дальнейшего лечения ожоговой

поверхности нанесите крем, мазь или эмульсию с бацитрацином/неомицином. При появлении сыпи прекратите дальнейшее применение препарата.

- При необходимости примите обезболивающие. Безрецептурный препарат облегчит боль и уменьшит воспаление.

**\*Существует миф, что при ожогах помогает масло. На самом деле его использование может принести только вред и способствовать развитию инфекции.**

Ушибы:

С незначительными ушибами и легкими спортивными травмами можно справиться, если:

- Соблюдать покой 48—72 часа. Это поможет не травмироваться повторно и не усугубить ситуацию.

- Первое время регулярно прикладывать лед (он должен быть в пакете), чтобы уменьшить отек.

- Можно также принять безрецептурное обезболивающее.

- Обязательно обратитесь к врачу, если вам не становится лучше в течение нескольких дней или даже недель.

Помните, что при серьезных травмах за медицинской помощью нужно обращаться незамедлительно. В некоторых случаях восстановление может занять несколько недель или месяцев и требует выполнения врачебных рекомендаций.

### **Тема: «Что делать при закрытом переломе?»**

Работа в мини-группах с манекеном/участником группы: каждой группе выдается карточка с задачей, например, «перелом кости предплечья», «перелом тазобедренного сустава», «перелом голени». Задача каждой группы показать на манекене правильные действия при том или ином виде перелома.

С помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры зафиксировать и обездвижить пострадавшую конечность.

– Если сломаны кости предплечья, обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы.

– Если пострадала плечевая кость – локтевой и плечевой суставы.

– При переломе бедренной кости фиксируются тазобедренный и коленный суставы (шина крепится одним концом за туловище по боковой поверхности, другим – за голень и стопу), голени – коленный и голеностопный.

Если ничего под рукой нет, поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой, а сломанную руку – к туловищу; к месту перелома приложить холод. Обратиться за помощью в «скорую помощь» или в ближайший травмопункт.

### **Тема: «Первая помощь при утоплении»**

Работа с манекеном в мини-группах.

Главное правило – не терять время, собраться и выполнить следующие действия:

Оказание помощи после извлечения пострадавшего из воды:

1. Положить пострадавшего на спину и проверить пульс и реакцию зрачков на свет;

2. При отсутствии пульса и самостоятельного дыхания немедленно приступайте к реанимации:

- Под плечи пострадавшего надо положить какой-либо предмет (одежду, покрывало), чтобы голова его несколько запрокинулась назад.
  - Рот пострадавшего накрывают платком.
  - Оказывающий помощь, сделав свободный вдох, плотно прижимается своим ртом ко рту пострадавшего и вдвухает в его дыхательные пути воздух из своих легких.
  - Во время вдвухания воздуха нос пострадавшего должен быть зажат.
  - После такого искусственного «вдох» грудная клетка спадается до первоначального объема, осуществляя «выдох».
  - Вдвухание воздуха в легкие пострадавшего нужно повторять примерно 16—18 раз в минуту.
  - При остановке сердечных сокращений производят непрямой массаж сердца. Нужно встать с левой стороны пострадавшего и с некоторым усилием надавливать на область сердца кистями рук, положенными одна на другую, 50—60 раз в минуту.
  - Массаж сердца следует сочетать с искусственным дыханием. После 4—5 надавливаний на сердце производят одно вдвухание воздуха в легкое.
- При появлении пульса и дыхания необходимо обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».

**Помните! При утоплении реанимация проводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.**

3. При наличии пульса и дыхания:

- повернуть пострадавшего на живот;
- перекинуть его через бедро (спинку стула, толстую ветку дерева и т.п.);
- очистить полость рта: засунуть ему два пальца в рот как можно глубже и надавить на корень языка. Если после этого появились рвотные движения и кашель - удалить воду из легких и желудка, для чего в течение следующих 5-10 минут периодически давить на корень языка, пока вода не перестанет выделяться, при этом можно похлопывать ладонями по спине, а также несколько раз сжать с боков грудную клетку во время выдоха;
- после удаления воды положить пострадавшего на бок или живот;
- вызвать «Скорую помощь»;
- согреть пострадавшего;
- наблюдать за пострадавшим, так как в любую минуту может произойти остановка сердца и потребуются реанимация.

### **Тема: «Действия при пожаре»**

Даем задание: Что бы вы делали при пожаре в квартире?

По рядам пускаем лист, в который нужно вписать правило, которое еще не было на нем написано по цепочке, и вернуть к первому ученику, который отвечает за всех. Остальные дополняют его ответ. Если что-то важное не было сказано задаем наводящие вопросы: Кто вспомнит номер пожарной охраны?

Что нужно сделать, если пожар начался из-за проводки электросети? Что нельзя тушить водой? и т.д. Далее должен получиться следующий список:

Действия при пожаре в квартире:

1. Сообщите о пожаре в пожарную охрану по телефонам «112», «01» (с сотового тел. 01\*, 112).
2. Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой, или используйте плотную (мокрую ткань).
3. При опасности поражения электротоком отключите электроэнергию.
4. Горючие жидкости тушить водой нельзя (тушите песком, землёй, огнетушителем, если их нет, накройте плотной смоченной в воде тканью).
5. При пожаре ни в коем случае не открывайте форточки и окна.
6. Если вам не удаётся своими силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и немедленно сообщите о пожаре соседям и жильцам выше-ниже находящихся квартир.
7. Встретьте пожарных и проведите их к месту пожара.
8. При высокой температуре, сильной задымлённости необходимо передвигаться ползком, так как температура у пола значительно ниже и больше кислорода.
9. При невозможности эвакуироваться из квартиры через лестничную площадку, когда пути эвакуация отрезаны, необходимо выйти на балкон, закрыв за собою дверь, и звать на помощь прохожих.

### **Тема: «Безопасность дорожного движения»**

Ролевая игра «Участники дорожного движения»:

Дети делятся на группы, внутри групп делятся на участников дорожного движения:

- Машины
- Велосипедисты
- Пешеходы

Делаем разметку на полу/асфальте на полосы дорожного движения.

Каждой мини-группе выдается ситуация, в которой нужно разобраться согласно правилам дорожного движения:

#### **Движение по тротуару:**

1. Правостороннее движение
2. Не толкаться, не размахивать руками, громко не разговаривать
3. Не выходить на проезжую часть
4. Быть внимательными

#### **Переход дороги без светофора:**

1. Посмотреть налево
2. Посмотреть направо
3. Убедиться, что нет машин, спокойно перейти дорогу.

#### **Как безопасно перейти дорогу, выйдя из общественного транспорта:**

1. Дойти до ближайшего пешеходного перехода;
2. Дождаться пока транспорт уедет и обзор будет полным с обеих сторон;
3. Нельзя обходить маршрутное транспортное средство ни спереди, ни сзади.

#### **Движение велосипедистов старше 14 лет возможно в порядке убывания:**

1. По велосипедной, вело-пешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.
2. По правому краю проезжей части.
3. По обочине.
4. По тротуару или пешеходной дорожке.

### **Тема: “Сигналы регулировщика”**

Класс делится на группы, в каждой группе выделяется:

- Регулировщик;
- Пешеходы;
- Общественный транспорт;
- Машины

Ученикам выдаются карточки с возможными знаками регулировщика, они должны разыграть каждую из них, чтобы понять алгоритм действий при работе регулировщика.

Регулировщик поднял руку вверх

Этот сигнал регулировщика означает, что движение любого транспорта и пешеходов запрещено во всех направлениях одновременно. Этот сигнал применяется в случае необходимости пропустить машины спецтранспорта (пожарная служба, милиция, скорая помощь и так далее).

Руки регулировщика вытянуты в стороны или опущены

В этом случае имеет значение положение корпуса регулировщика:

- Регулировщик обращен к водителю спиной или грудью – движение запрещено.
- Регулировщик стоит к водителям боком – разрешено движение прямо и/или направо. Однако водитель трамвая не имеет права на поворот и может двигаться только по прямой. Этот же сигнал регулировщика позволяет пешеходам переходить дорогу, поэтому будьте внимательны.

Регулировщик вытянул вперед правую руку

1. Если регулировщик повернут к вам лицом и корпусом – можно проезжать направо. Другие направления движения запрещены.
2. Если регулировщик стоит правым боком или спиной -- движение в любом направлении запрещено.
3. Если регулировщик стоит к Вам левым боком — движение машинам разрешено во всех направлениях. Трамваи в этом случае разрешено поворачивать только налево. Пешеходы при таком сигнале регулировщика имеют право переходить дорогу за его спиной.

Несколько общих правил:

1. Регулировщик всегда разрешает движение только с двух сторон перекрестка.
2. Вытянутые руки всегда показывают на направления, откуда движение разрешено.
3. Спина регулировщика — это красный сигнал светофора: всегда запрещает движение в любом направлении. Трамваям разрешено движение вдоль рук регулировщика, а машинам еще и разрешается движение правее (исключение — разворот).

### **Тема: «Правила дорожного движения»**

**Класс делится на несколько мини-групп, каждой группе дается задание, написать все известные им правила дорожные движения для пешеходов за определенное время 5-7 минут.**

После группа, у которой получилось больше всего зачитывает правила, остальные помечают совпадения, потом, остальные группы по очереди называют правила, которые не были названы и формируют полный список.

Если что-то не было названо преподаватель озвучивает недостающие правила.

По итогу урока можно сделать большой плакат, куда каждый ученик впишет правило, его можно будет повесить в классе для наглядности.

Для старших классов можно расширить задание до всех участников дорожного движения, а не только для пешеходов, но и для велосипедистов, автомобилистов, водителей общественного транспорта.

**Учебно-методический комплект по ОБЖ, реализующий учебную программу.**

1. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2010.
2. Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2010.
3. Основы безопасности: сб.заданий для проведения экзаменов в 9 кл. / (А.Т.Смирнов, М.В.Маслов, Б.И.Мишин; научн. руководитель Г.С. Ковалёва; под ред. А.Т. Смирнова). – М.: Просвещение, 2006-2009.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюпов; под ред. А.Т.Смирнова). – М.: Просвещение, 2007.
5. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся : 5-9 кл. / А.Л.Рыбин, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М.:Просвещение, 2008.
6. Рыбин А.Л. Безопасность дорожного движения. Учебно-наглядное пособие для учащихся. 5-9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А.Л. Рыбин, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.
7. Рыбин А.Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5-9 кл./ А.Л.Рыбин, М.В. маслов; под ред. А.Т.Смирнова – М.: Просвещение, 2008.
8. Сальникова И.В. «Свой?» - «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И.В.Сальникова. – М.: Просвещение, 2010.
9. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
10. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
11. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
12. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
13. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
14. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 кл.: поурочные разработки / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2010.
15. Терроризм – ты под прицелом: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2011.



## **Литература.**

### **Нормативно-правовые документы РФ.**

Конституция РФ (последняя редакция).

Семейный кодекс РФ (последняя редакция).

Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 12.05.2009 г. № 237).

Уголовный кодекс РФ (последняя редакция).

### **Основная и дополнительная литература.**

1. Альтшулер В.М. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей /В.М. Альтшулер, А.В. Надеждин. – М.: Просвещение, 2000.
2. Армия государства Российского и защита Отечества /под ред. В.В. Смирнова. – М.: Просвещение, 2004.
3. Байер К. Здоровый образ жизни/ К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
4. Большой энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.; Норинт, 1997.
5. Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права). – М.: Военный университет, 1996.
6. Военный энциклопедический словарь. – М.: Военное издательство, 1983.
7. Гражданская защита. Энциклопедия. в 4 т. /под ред. С.К.Шойгу. – М.:Московская типография № 2, 2006.
8. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы книга для учителя: М. Просвещение» 2001 г.
9. Заготова С.Н. Валеология учебное пособие: Ростов-на-Дону ООО «Издательство БАРО-ПРЕСС» 2001 г.
10. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология учебное пособие: М. Гардарики 2002 г.
11. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности поурочные планы 6.7 классы: Волгоград.
12. Голубева Я.В. Проблемные классные часы: Волгоград.
13. Нестерова Л.В. Расту здоровым. Методические рекомендации для учителей и студентов педагогических вузов: Иваново 2003 г.
14. Михайлов А.А. Игровые занятия впо ОБЖ в детском оздоровительном лагере: Шуя 2003.
15. Сизанов А.Н., Хринтович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11 классы:М. «Просвещение» 2004г.
16. Майри Станеки-Козовски Мой мир и я.: МФО Москва.
17. МККК Международное гуманитарное право: Москва издательство ФНИИ МП ФЗ. 2000г.
18. Кассиль Н.П. ОБЖ и здоровье. Наб.Челны.
19. Обухова Л.А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.