

**МКОУ «Зимниковская основная общеобразовательная школа»**

<b>«Рассмотрено»</b> На педагогическом совете Протокол № _____ от « ____ » августа 2017 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УВР _____ Сайфулина Е.С.  « ____ » _____ 2017 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор школы _____ Файзулин З.З.  Приказ № ____ от « ____ » _____ 2017 г.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **ОБЖ**  
для 5-9 классов

Составитель:  
**Шерегеда Н.И.**  
учитель ОБЖ

2017 год

Настоящая рабочая программа по ОБЖ разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 5-9 классах общеобразовательного учреждения МКОУ «Зимниковская основная общеобразовательная школа».

Она определяет объем содержания курса ОБЖ для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по ОБЖ согласно учебному плану школы.

Рабочая программа по ОБЖ для 5-9 классов школы составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования, Рабочей программы к предметной линии учебно-методических комплексов В. Н. Латчука, В. В. Маркова, М. И. Кузнецова и др. (М., Дрофа 2013г)

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

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

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся у приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Курс предназначен для решения следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Структурно в 5 и 6 классах курс представлен двумя разделами:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

Учебный материал 7, 8 и 9 классов структурирован в три раздела:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»;
- раздел 3 «Основы здорового образа жизни».

### **Личностные, метапредметные и предметные 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.

## Содержание учебного предмета 5 класс

### Раздел I «Основы безопасности личности, общества, государства» (27 ч)

#### *1.1 Личная безопасность в повседневной жизни (11ч)*

Особенности города как среды обитания человека. Источники опасности в современном городе. Зоны повышенной опасности (транспорт, места массового скопления людей, улицы, парки, скверы). Системы обеспечения безопасности города (милиция, пожарная охрана, скорая помощь, служба спасения, коммунальные и другие службы). Опасные и аварийные ситуации в доме (в квартире). Пожар. Затопление квартиры. Электричество. Опасные вещества и продукты питания. Взрывы и обрушение дома. Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Опасность толпы. Собака бывает кусачей.

#### *1.2 Чрезвычайные ситуации на транспорте (7ч)*

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Краткая характеристика современных видов транспорта - общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, авиационного, водного. Правила поведения пассажира во время следования железнодорожным, водным и авиационным транспортом. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях. Краткая характеристика пожарной опасности современного транспорта: общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, водного, авиационного. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара в транспорте.

#### *1.3 Опасные ситуации социального характера (4ч)*

Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Внешние признаки людей, способных совершить насильственные действия. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты.

Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде, лифте. Правила общения с незнакомым человеком по телефону.

#### *1.4 Загрязнение среды обитания (3ч)*

Биосфера и человек. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Загрязнение атмосферы, воды и почвы.

#### *1.5 Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2ч)*

Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их применение.

### Раздел II «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни» (8ч)

#### *2.1 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)*

Общая характеристика повреждений и их последствий для здоровья человека. Основные правила оказания первой помощи при повреждениях

различных видов. Характеристика различных видов кровотечения и их причины.

Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечности).

## **2.2 Основы здорового образа жизни (3ч)**

Движение - естественная потребность организма как высокоорганизованной биологической системы. Избыток и недостаток движения - причина заболеваний человека. Правила безопасного использования электронных приборов. Компьютер и здоровье. Изменения в организме, происходящие при половом созревании, и половые различия опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и психики. Физическое и нравственное взросление человека.

**6 класс**

**35 часов, 1 час в неделю**

### **Раздел 1 «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях». (22ч)**

Опасные ситуации, возникающие в природе, их причины. Психологические основы выживания при автономном существовании. Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Преодоление страха и стрессового состояния. Автономное существование человека в природе. Возможные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования в природных условиях (аварии транспортного средства в малонаселенной местности; заблудились в лесу, горах, степи; отстали от группы в турпоходе и др.). Выживание в природных условиях. Надежная одежда и обувь. Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Правила ориентирования на местности, выход к линейным ориентирам и населенным пунктам. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоемов. Особенности состояния водоемов в разное время года. Опасность водоемов зимой. Тонкий лед и опасность передвижения по льду. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Способы переправы через реку (переход вброд, преодоление вплавь, преодоление рек с быстрым течением), преодоление трясин и болот. Оборудование временного жилища, укрытия. Способы добывания огня, обогрев временного жилища. Обеспечение водой и питанием. Поиск и приготовление пищи. Съедобные растения, ягоды, грибы, орехи. Сигналы бедствия. Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Акклиматизация к условиям жаркого климата, условиям горной местности, к условиям Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий. Отработка навыков для выполнения однодневного туристического похода (определение сторон горизонта, движение по азимуту, ориентирование на местности, разбивка лагеря, разведение костра,

обеспечение водой, приготовление пищи и др.). Ознакомление со съедобными и лекарственными растениями.

*Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (3ч)*

Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания. Их использование. Ознакомление с защитными сооружениями гражданской обороны, порядком их использования. Обучение способам оповещения населения о чрезвычайных ситуациях военного времени в городах, населенных пунктах и на промышленных предприятиях.

## **Раздел 2 « Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» (8ч)**

Характеристика различных видов травм и ушибов, повреждений и вызывающие их причины. Правила и способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Правила и способы транспортировки пострадавших.

Первая медицинская помощь при укусах змей, пищевой и других видах аллергии. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Первая медицинская помощь при утоплении. Отработка навыков оказания помощи пострадавшему при утоплении, тепловом и солнечном ударе, отморожении. Медицинская аптечка. Перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных веществ. Использование природных лекарственных средств.

## **Раздел 3 Основы здорового образа жизни (5 ч)**

Рациональное питание. Недоедание. Нарушение правил личной гигиены. Половое просвещение учащихся и его роль в формировании здоровья. Изменения в организме, происходящие при половом созревании. Факторы, формирующие репродуктивное здоровье. Знания о взаимоотношении полов. Поведение в период полового созревания. Правила дорожного движения.

### **7 класс**

## **Раздел 1 «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях». (29ч)**

Землетрясения и их характеристика. Происхождение землетрясений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий землетрясений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясения.

Вулканы и их характеристика. Причины извержения вулканов и их последствия. Правила безопасного поведения при извержении вулканов. \

Оползни, сели, обвалы, лавины и их характеристика. Происхождение оползней, селей, обвалов, лавин, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время



и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи и их характеристика. Происхождение ураганов, смерчей, бурь, причины их возникновения. Меры по снижению потерь от последствий ураганов, бурь, смерчей. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, бури, смерча.

Наводнения и их характеристика. Происхождение наводнений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.

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

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

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

Обучение способам оповещения населения о чрезвычайных ситуациях в городах, населенных пунктах и на промышленных предприятиях. Сигнал - «Внимание всем!» Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору, о чрезвычайных ситуациях мирного времени.

Обучение правилам эвакуации населения. Организация и проведение эвакуации.

## **Раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» (1ч)**

Перевязочные средства. Характеристика перевязочного материала.

Отработка навыков наложения повязок на верхнюю конечность.

Отработка навыков наложения повязок на нижнюю конечность.

Первая медицинская помощь при переломах.

Транспортная иммобилизация. Правила и способы транспортировки пострадавших.

## **Раздел 3 «Основы здорового образа жизни» (5ч)**

Режим труда и отдыха необходимое условие жизни, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления и содержание режима дня.

Особенности половой функции мужчин и женщин. Поведение в период полового созревания. Знания о любви и дружбе.

Беременность. Знания о нарушениях в развитии репродуктивной системы. Глубокое осмысление роли половых отношений в формировании репродуктивной функции девушек и юношей.

## **8 класс**

### **Раздел 1 «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях». (30ч)**

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, по-жаро-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 химического 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 гидродинамически 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.

## **Раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» (2 ч)**

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

## **Раздел 3 «Основы здорового образа жизни» (3 ч)**

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.

## **9 класс**

### **Раздел 1 «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях». (14ч)**

Создание системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. РСЧС, ее предназначение, структура и задачи.

Необходимость подготовки граждан к защите Отечества.

Международное гуманитарное право по защите населения. Правовая защита раненых, больных, медицинского персонала. Пропавшие без вести и погибшие. Военнопленные. Гражданское население.

Понятие преступления и виды преступлений. Общее понятие преступления. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Поведение при попытке изнасилования и насильственных действий сексуального характера.

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Внешние признаки людей, способных совершать насильственные действия.

Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Методы защиты от нападения.

Правила защиты от мошенников. Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни.

Основные черты мошенника.

## **Раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» (7 ч)**

Причины травматизма в школьном возрасте. Характеристика травм в школьном возрасте и пути их предотвращения.

Меры по профилактике травм в школе: на занятиях в кабинете физики при работе с электроприборами и электрооборудованием; на занятиях в кабинете химии при работе с химическими веществами, на переменах.

Меры по профилактике травм на занятиях физической культурой и спортом. Требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю. Меры по профилактике травм в быту. Снижение риска получения травм в домашних условиях. Опасность получения травм во время пожара, ремонта, при обращении с электроприборами и газовыми плитами.

Меры по профилактике травм на улицах и дорогах. Дорожно-транспортный травматизм. Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

Характеристика различных видов травм и повреждений. Причины, их вызывающие. Правила и способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания. Признаки, с помощью которых можно определить состояние человека. Экстренная реанимационная помощь.

Отработка навыков оказания помощи пострадавшему при искусственной вентиляции легких и непрямом массаже сердца.

## **Раздел 3 «Основы здорового образа жизни» (13ч)**

Здоровье человека. Критерии состояния и группы здоровья. Здоровье физическое и духовное. Понятие о резервах здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное. Факторы риска внешней и внутренней среды организма человека, их влияние на здоровье человека. Личная и общественная гигиена. Физиологические и психологические особенности организма подростка. Физиологическое развитие подростков.

Психологическая уравновешенность, ее значение для здоровья человека.

Управление чувствами и эмоциями. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его влияние на организм курящего, на здоровье его детей и окружающих людей.

Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Алкоголь и репродуктивная функция мальчиков и девочек. Профилактика разрушающего влияния алкоголя на здоровье учащихся. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

Половое просвещение учащихся и его роль в формировании здоровья. Знания о взаимоотношениях полов.

## **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;
- основные виды террористических актов, их цели и способы проведения; правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;

### **Учащийся должен уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуации 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЖ

5 класс

35 часов, 1 час в неделю

Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
<b>Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»</b>	<b>27 часов</b>	
<b>Тема 1 Личная безопасность в повседневной жизни</b>	<b>11 часов</b>	
1. Город как источник опасности	1 час	
2. Системы обеспечения безопасности города	1 час	
3. Опасные ситуации в доме (в квартире).	1 час	
4. Опасные факторы и причины пожаров	1 час	
5. Правила поведения во время пожара	1 час	
6. Огнестойкость зданий и средства пожаротушения	1 час	
7. Затопление квартиры.	1 час	
8. Электричество	1 час	
9. Опасные вещества.	1 час	
10. Взрыв и обрушение дома.	1 час	
11. Безопасность в нестандартных ситуациях	1 час	
<b>Тема 2 Безопасность на дорогах и на транспорте</b>	<b>7 часов</b>	
1. Организация дорожного движения	1 час	
2. Опасные ситуации на улице	1 час	
3. Современный транспорт - зона повышенной опасности.	1 час	
4. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях, характерных для общественного транспорта.	1 час	
5. Правила безопасного поведения пассажиров при следовании железнодорожным транспортом	1 час	
6. Правила безопасного поведения пассажиров при следовании авиационным транспортом	1 час	
7. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях во время плавания	1 час	
<b>Тема 3 «Опасные ситуации социального характера»</b>	<b>4 часа</b>	
1. Психологические основы самозащиты	1 час	

2. Ситуация криминогенного характера в доме (квартире). Криминогенные ситуации в подъезде.	1 час	
3. Криминогенные ситуации на улице. Как избежать опасных домогательств и насилия	1 час	
4. Правила поведения при захвате в заложники	1 час	
<b>Тема 4 «Загрязнение среды обитания»</b>	<b>3 часа</b>	
1. Изменение среды обитания. Загрязнение воды.	1 час	
2. Загрязнение воздуха.	1 час	
3. Загрязнение почвы	1 час	
<b>Тема 5 Средства индивидуальной защиты органов дыхания</b>	<b>2 часа</b>	
1. Фильтрующие гражданские противогазы. Пользование противогазом.	1 час	
2. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза	1 час	
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни</b>	<b>8 часов</b>	
<b>Тема 1 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	<b>3 часа</b>	
1. Различные виды ранений и их причины. Оказание первой помощи пострадавшему при повреждениях некоторых видов.	1 час	
2. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях различных видов	1 час	
3. Закрепление знаний по теме «Основы медицинских знаний»	1 час	
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>5 часов</b>	
1. Движение и здоровье	1 час	
2. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения	1 час	
3. Телевизор и компьютер ваши друзья и враги.	1 час	
4. Правила дорожного движения для пешеходов (дорога и её элементы, участники дорожного движения). ПДД для детей.	1 час	
5. Физическое и нравственное взросление человека.	1 час	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЖ

6 класс

35 часов, 1 час в неделю

Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
<b>Раздел I «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»</b>	<b>22 часа</b>	
<b>Тема 1 Экстремальные ситуации в природных условиях</b>	<b>18 часов</b>	
1 Экстремальные ситуации в природе и их причины.	1 час	
2. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	1 час	
3. Психологические основы выживания в природных условиях.	1 час	
4. Что надо знать о себе, чтобы выжить.	1 час	
Страх.	1 час	
5. Влияние характера на попутки в условиях выживания.	1 час	
6. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения на природе.	1 час	
7. Надежная одежда и обувь - необходимы для безопасности.	1 час	
8. Основные правила поведения в экстремальной ситуации.	1 час	
9. Действия при потере ориентирования.	1 час	
10. Способы ориентирования и определения направления движения	1 час	
11. Техника движения в природных условиях	1 час	
12. Сооружение временного жилища.	1 час	
13. Способы добычи огня.	1 час	
14. Обеспечение питанием и водой	1 час	
15. Поиск и приготовление пищи.	1 час	
16. Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	1 час	
17. Безопасность на водоемах	1 час	
18. Сигналы бедствия	1 час	
<b>Тема 2 Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме</b>	<b>2 часа</b>	
1. Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	1 час	



2. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий	1 час	
<b>Тема 3 безопасность в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>2 часа</b>	
1. Устройство убежища, порядок заполнения и правила поведения в нем.	1 час	
2. Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	1 час	
<b>Раздел II Оказание первой помощи</b>	<b>8 часов</b>	
<b>Тема 1 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	<b>8 часов</b>	
1. Средства оказания медицинской помощи.		
2. Укусы насекомых. Укусы змей	1 час	
3. Ожог кожи. Солнечный ожог.	1 час	
4. Тепловой и солнечный удар	1 час	
5. Отморожение и охлаждение организма.	1 час	
6. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.	1 час	
7. Различные виды повреждений (травм) организма человека и причины	1 час	
8. Способы переноски пострадавших.	1 час	
<b>Раздел 3 Основы здорового образа жизни</b>	<b>5 часов</b>	
1. Правильное питание - основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека	1 час	
2. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1 час	
3. Гигиена и культура питания.	1 час	
4. Что такое подростковый возраст? Изменения поведения в подростковом возрасте.	1 час	
5. Изучение ПДД	1 час	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЖ

7 класс

35 часов . 1 час в неделю

Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
<b>Раздел I «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»</b>	<b>29 часов</b>	
<b>Тема 1 Землетрясения</b>	<b>3 часа</b>	
1. Происхождение землетрясений. Как оценивают землетрясения	1 час	
2. Последствия землетрясений. Меры по уменьшению потерь от землетрясений	1 час	
3. Правила безопасного поведения при землетрясениях	1 час	
<b>Тема 2 Вулканы.</b>	<b>2 часа</b>	
1. Происхождение и виды вулканов. Последствия извержения вулканов.	1 час	
2. Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.	1 час	
<b>Тема 3 Оползни, сели, снежные лавины</b>	<b>6 часов</b>	
1. Оползни.	1 час	
2. Сели	1 час	
3. Обвалы	1 час	
4. Снежные лавины	1 час	
5. Последствия оползней, селей, обвалов и лавин и меры по уменьшению ущерба от них	1 час	
6. Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.	1 час	
<b>Тема 4 Ураганы, бури, смерчи</b>	<b>4 часа</b>	
1. Происхождение и виды ураганов, бурь, смерчей.	1 час	
2. Классификация ураганов, бурь, смерчей	1 час	
3. Последствия ураганов, бурь, смерчей	1 час	
4. Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.	1 час	
<b>Тема 5 Наводнения</b>	<b>3 часа</b>	
1. Происхождение и виды наводнений.	1 час	
2. Последствия наводнений	1 час	
3. Правила безопасного поведения при угрозе		

и во время наводнений.	1 час	
<b>Тема 6 Цунами</b>	<b>3 часа</b>	
1. Происхождение и классификация цунами.	1 час	
2. Последствия цунами	1 час	
3. Правила безопасного по ведения при цунами.	1 час	
<b>Тема 7 Природные пожары</b>	<b>4 часа</b>	
1. Происхождение и классификация лесных и торфяных пожаров.	1 час	
2. Последствия лесных и торфяных пожаров.	1 час	
3.. Предупреждение лесных и торфяных пожаров.	час	
4. Правила безопасного по ведения при нахождении в зоне лесного пожара и его тушении.	1 час	
<b>Тема 8 Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений</b>	<b>2 часа</b>	
1.Эпидемии, эпизоотии, эпифитотии	1 час	
2.Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений	1 час	
<b>Тема 9 Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера</b>	<b>2 часа</b>	
1.Человек и стихия	1 час	
2. Характер и темперамент	1 час	
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</b>	<b>1 час</b>	
<b>Тема 1 Наложение повязок и помощь при переломах</b>	<b>1 час</b>	
1. Правила наложения повязок.		
Первая помощь при переломах, переноска пострадавших	1 час	
<b>Раздел III «Основы здорового образа жизни»</b>	<b>5 часов</b>	
<b>Тема 1 Правила и безопасность дорожного движения</b>	<b>3 часа</b>	
1. Пешеход. ПДД. Безопасность пешехода.	1 час	
2. Пассажир. ПДД. Безопасность пассажира	1 час	

3. Велосипедист, ПДД. Безопасность велосипедиста	1 час	
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>2 часа</b>	
1.Режим- необходимое условие здорового образа жизни	1 час	
2.Профилактика переутомления и содержание режима дня	1 час	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЖ

8 класс

35 часов, 1 час в неделю

Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
<b>Раздел I «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»</b>	<b>30 часов</b>	
<b>Тема 1 Производственные аварии и катастрофы</b>	<b>2 часа</b>	
1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация	1 час	
2. причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них	1 час	
<b>Тема 2 Взрывы и пожары</b>	<b>7 часов</b>	
1. Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.	1 час	
2. Общие сведения о взрыве. Общие сведения о пожаре.	1 час	
3.Классификация пожаров	1 час	
4.Причины пожаров и взрывов, их последствия	1 час	
5. Основные поражающие факторы пожара и взрыва.	1 час	
6. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.	1 час	
7. Пожары и паника.	1 час	
<b>Тема 3 Аварии с выбросами аварийно химически опасных веществ</b>	<b>6 часов</b>	
1. Виды аварий на химически опасных объектах	1 час	
2. Опасные химические и аварийно химически опасные вещества, их поражающее действие на организм человека	1 час	
3. Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.	1 час	
4.Защита населения от аварийно химически опасных веществ.	1 час	
5. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом АХОВ.	1 час	
6. Движение по зараженной местности.	1 час	

<p><b>Тема 4 Аварии с выбросом радиоактивных веществ</b></p> <p>1. Радиация вокруг нас</p> <p>2. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС.</p> <p>3. Последствия радиационных аварий</p> <p>4. Последствия однократного радиационного облучения. Последствия острого однократного и многократного облучения организма человека.</p> <p>5 Защита населения при радиационных авариях.</p>	<p><b>5 часов</b></p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p><b>3 часа</b></p>	
<p><b>Тема 5 Гидродинамические аварии</b></p> <p>1. Виды аварий на гидродинамически опасных объектах</p> <p>2. Причины гидродинамических аварий и их последствия</p> <p>3 Правила безопасного поведения при гидродинамических авариях.</p>	<p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p>	
<p><b>Тема 6 Чрезвычайные ситуации на транспорте</b></p> <p>1. Автомобильные аварии и катастрофы</p> <p>2. Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов</p>	<p><b>2 часа</b></p> <p>1 час</p> <p>1 час</p>	
<p><b>Тема 7 Чрезвычайные ситуации экологического характера</b></p> <p>1. Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.</p> <p>2. Изменение состава атмосферы (воздушной среды).</p> <p>3. Изменение состояния гидросферы (водной среды)</p> <p>4. Изменение состояния суши (почвы).</p>	<p><b>4 часа</b></p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p>	
<p><b>Раздел II Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</b></p> <p>1. Первая помощь при массовых поражениях Первая медицинская помощь при поражении АХОВ</p> <p>2. Первая помощь при бытовых отравлениях</p>	<p><b>2 часа</b></p> <p>1 час</p> <p>1 час</p>	

<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	<b>3 часа</b>	
<b>Тема 1 Правила и безопасность дорожного движения</b>	<b>2 часа</b>	
1. Пешеход. ПДД. Безопасность пешехода.	1 час	
Пассажир. ПДД. Безопасность пассажира	1 час	
2. Велосипедист, ПДД. Безопасность велосипедиста	<b>1 час</b>	
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни</b>		
1.Режим- необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня	1 час	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЖ

9 класс

34 часа 1 час в неделю

Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
<b>Раздел I «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»</b>	<b>14 часов</b>	
<b>Тема 1 Современный комплекс проблем безопасности</b>	<b>5 часов</b>	
1. Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства	1 час	
2. Угрозы национальной безопасности Российской Федерации	1 час	
3. Международный терроризм как угроза национальной безопасности	1 час	
4. Наркотизм и национальная безопасность	1 час	
5. Гражданская оборона как составляющая часть системы национальной безопасности	1 час	
<b>Тема 2 Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>	<b>3 часа</b>	
1. Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС	1 час	
2. Режимы функционирования РСЧС.	1 час	
3. Силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.	1 час	
<b>Тема 3 Международное гуманитарное право</b>	<b>3 часа</b>	
1. Определение МГП и сфера его применения.	1 час	
2. Правовая защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала	1 час	
3. Защита военнопленных и гражданского населения	1 час	
<b>Тема 4 Безопасное поведение в криминогенных ситуациях</b>	<b>3 часа</b>	
1. Защита от мошенников	1 час	
2. О безопасности девушек	1 час	



3. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях	1 час	
<b>Раздел II Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</b>	<b>7 часов</b>	
<b>Тема 1 Профилактика травм в старшем школьном возрасте</b>	<b>3 часа</b>	
1. Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения	1 час	
2. Безопасное поведение дома. Безопасное поведение в школе.	1 час	
3. Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом. Безопасное поведение на улице.	1 час	
<b>Тема 2 Основы медицинских знаний</b>	<b>4 часа</b>	
1. Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика	1 час	
2. Травмы головы, позвоночника и спины.	1 час	
3. Экстренная реанимационная помощь	1 час	
4. Основные неинфекционные заболевания	1 час	
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	<b>13 часов</b>	
<b>Тема 1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>3 часа</b>	
1. Здоровье человека	1 час	
2. Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня здоровья.	1 час	
3. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье	1 час	
<b>Тема 2 Личная гигиена</b>	<b>3 часа</b>	
1. Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды	1 час	
2. Гигиена питания и воды	1 час	
3. Гигиена жилища и индивидуального строительства	1 час	
<b>Тема 3 Физиологические и психологические особенности организма подростка</b>	<b>3 часа</b>	

1. Физиологическое и психологическое развитие подростков	1 час	
2. Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции.	1 час	
3. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях.	1 час	
<b>Тема 4 Правила и безопасность дорожного движения</b>	<b>2 часа</b>	
1. Пешеход. ПДД. Безопасность пешехода. Пассажир. ПДД. Безопасность пассажира	1 час	
2. Велосипедист, ПДД. Безопасность велосипедиста	1 час	
<b>Тема 5 Факторы, разрушающие здоровье человека.</b>	<b>2 часа</b>	
1. Употребление табака и алкоголя	1 час	
2. Наркомания и токсикомания	1 час	