
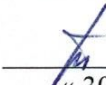


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
Усть-Кутского муниципального образования**


Рассмотрено
Руководитель ШМО

 /Е. А. Некрасова/
Протокол № 1
от 30 августа 2024г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
МОУ СОШ №3 УКМО

 / И. Ю. Панина/
« 30 » августа 2024

Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 3
УКМО

 / Л. И. Савык/
Приказ №227-0/Д
от 30 августа 2024г.



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Основы безопасности и защиты Родины»
для детей с нарушением интеллекта
4 - 9 класс (АООП УО, 1 вариант)
предметная область: Физическая культура
на 2024-2025 учебный год**

Разработала Некрасова Е.А.
преподаватель-организатор ОБЗР

г. Усть-Кут 2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы общего образования программы для детей с лёгкой умственной отсталостью МОУ СОШ №3 УКМО

Цель обучения основам безопасности и жизнедеятельности:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Задачи обучения основам безопасности и жизнедеятельности:

Курс предназначен для решения следующих задач:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

2. Общая характеристика учебного предмета.

В программе выделяются следующие разделы:

- Безопасность человека
- Основы медицинских знаний и правила оказания
- Основы здорового образа жизни

Каждый раздел программы нацелен на решение специальных, коррекционных задач:

- знаний о здоровом и разумном образе жизни,
- об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую доврачебную помощь;
- 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;

3. Место учебного предмета в учебном плане

Классы	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
4 класс	1	34	34
5 класс	1	34	34
6 класс	1	34	34
7 класс	1	34	34
8 класс	1	34	34
9 класс	1	34	34
Итого: 4-9 класс			204

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах,;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

Минимальный уровень:

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Достаточный уровень

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую доврачебную помощь;
- 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 обучаемых антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к наркотическим и психоактивным веществам и асоциальному поведению.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

Причины ДТП. Правила движения - закон улиц и дорог. Соблюдение правил дорожного движения необходимое условия безопасности пешеходов и велосипедистов.

Причины дорожно-транспортных происшествий. Основные причины ДТП (гололед, невыполнение правил движения пешеходов и водителей, погодные условия, неисправность автотранспорта).

Формы регулирования дорожного движения. Сигналы светофора. Сигналы регулировщика. Регулирование дорожного движения транспортными и пешеходными светофорами. Сигналы регулировщика.

Формы регулирования дорожного движения. Дорожная разметка и дорожные знаки, дополнительные средства информации. Как регулируются дорожное движение, для чего нужны знаки дорожного движения, для чего нужна дорожная разметка, дополнительная информация для водителей и пешеходов.

Организация дорожного движения. Правила перехода улиц и дорог. Правила пешехода, перехода дороги в отсутствие пешеходного перехода, сигналы светофора для пешеходов, сигналы регулировщика.

Типичные опасные ситуации на дорогах с пешеходами. Различные опасные ситуации с пешеходами которые могут произойти на дорогах.

Скрытые опасности на дороге. Дорожные «ловушки». Что такое Дорожные «ловушки», как их избежать.

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

Правила езды на велосипеде. Выполнение правил дорожного движения двигаясь на велосипеде. Знаки велосипедиста при остановке, поворотах на лево, на право.

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

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

Номерные опознавательные знаки и надписи на транспортных средствах. Регистрация транспортных средств. Зачем регистрируются транспортные средства. Регистрация личного, специального и служебного транспорта.

Правила движения велосипедистов. Во сколько лет разрешено выезжать на дороги общего пользования. Выполнение правил дорожного движения.

Инструктаж по пожарной безопасности. Доведение мер безопасности при возникновении пожара в школе, дома. Действия при возникновении пожара.

История создания пожарной охраны России и МЧС России. Когда созданы первые пожарные команды, их задачи. Когда создана РСЧС, силы с средства.

Признаки возникновения пожара. Виды пожаров их признаки. Как правильно вызвать

службы безопасности города. Действия при обнаружении пожара.

Опасные факторы. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Какие последствия оказывает пожар на людей..

Основные причины возникновения пожара. Из-за чего возникает пожар. Небрежность, неосторожное обращение с огнем, неправильное хранение ЛВЖ.

Безопасность при пожаре. Первоочередные действия при возникновении пожара. Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования.

Действие при пожаре. Практические действия при возникновении пожара дома, в школе.

Знаки пожарной безопасности. Для чего нужны знаки пожарной безопасности, что они обозначают.

Если загорелся телевизор. Действие при возгорании электроприборов.

Правила поведения людей, которым угрожает опасность пожара. Действие при невозможности выхода при возникновении пожара в многоэтажных домах, невозможности выйти из класса (комнаты) при возникновении пожара.

Человек как индивидуальность.

Здоровье и спорт. Принципы здорового образа жизни. (достаточная физическая и умственная нагрузка, отказ от вредных привычек, гармоничное отношение с окружающими людьми)

Умение сдерживать себя. Темперамент и характер. Принципы бесконфликтного взаимоотношения.

Факторы разрушающие здоровье. Вредные привычки разрушающие здоровье (тобакокурение, малоподвижный образ жизни, употребление наркотиков)

Осторожно- наркотики. Пагубное влияние наркотиков на организм человека..

Учись сказать-«НЕТ», сделай здоровый выбор. Действие при предложении попробовать наркотики, что будет, как отказаться

Правила пользования Интернетом. Чем опасен интернет. Опасность знакомств в интернете, ложь, искажение информации

Виды информации в Интернете. Ложь и правда в интернете

Мошенники и Интернет. Кто такие мошенники, чем они опасны, как не стать пострадавшим от мошенников.

5 класс

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

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

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

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать

при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Загрязнение среды обитания

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

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

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

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

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

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

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

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

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным

стибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Основы здорового образа жизни

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

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

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

6 класс:

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

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.

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

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты

(внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

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

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

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

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

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам.

Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

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

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения

в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 класс:

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. Происхождение и виды вулканов. 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, вовремя и после стихийных бедствий. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи. Перевязочные средства. Характеристика перевязочного материала. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю конечность. Отработка навыков наложения повязок на нижнюю конечность. Первая доврачебная помощь при переломах. Транспортная иммобилизация. Правила и способы транспортировки пострадавших.

Основы здорового образа жизни. Режим учебы и отдыха подростка. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления и содержание режима дня.

8 класс:

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Производственные аварии и катастрофы. Классификация. Производственные аварии и катастрофы.

Взрывы и пожары. Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. Общие сведения о пожарах и взрывах. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника.

Аварии с выбросом аварийно-химических опасных веществ (АХОВ) Их поражающее действие на человека. Виды аварий на химических опасных объектах. Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Правила безопасности поведения при авариях АХОВ

Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Радиация. Виды аварий на радиационных опасных объектах. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Последствия радиационных аварий. Особенность радиоактивного заражения местности, поражение людей и животных, сельскохозяйственных растений и продуктов питания. Правила безопасного поведения при радиационных авариях и защита населения.

Гидродинамические аварии. Причины и последствия аварий. Меры по уменьшению последствий при авариях на гидродинамических опасных объектах. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамических опасных объектах.

Нарушение экологического равновесия. Состояние природной среды и жизнедеятельность человека. Виды чрезвычайных ситуаций экологического характера. Изменение состава атмосферы. Изменение состава гидросферы. Изменение состояния суши (почвы). Классификация твердых бытовых отходов, различных отраслей промышленности по воздействию на окружающую среду. Классификация загрязнений по воздействию на окружающую среду. Предельно допустимые воздействия на природу. Воздействие химических веществ на человека

Первая медицинская помощь. при поражении химически опасными веществами. Первая медицинская помощь при химических отравлениях. Признаки поражения. Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура и закаливание. Основы репродуктивного здоровья подростков

9 класс

I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях - 11 ч

Организация РСЧС. Цели и задачи. Структура РСЧС.Режимы функционирования РСЧС.Силы и средства ликвидации ЧС.

Международное гуманитарное право.Правовая защита раненых и больных. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных.Гражданское население. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.

Защита от мошенников.Безопасность девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.

III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей- 10ч.

Причины травматизма и пути их преодоления. Безопасное поведение дома, в школе, на занятиях физкультурой.Безопасное поведение на улице.Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.Травмы головы, позвоночника и спины.Признаки жизни и смерти. Прекордиальный удар в область грудины.Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.Остановка сердца и прекращение дыхания.

Основы здорового образа жизни.-13ч.

Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня жизни.Современные методы оздоровления. Гигиена кожи, питания, воды.Гигиена одежды, жилища, индивидуального строительства.Физиологическое и психологическое развитие подростков.Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях.Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток.Табак и его влияние на организм.Алкоголь и его влияние на организм.Наркомания и токсикомания. Их влияние на организм.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое распределение часов

№ п/п	клас с	Тема	Количество часов	
			Адаптированная программа	Рабочая программа
1	5-9	Безопасность человека	137	137
2	5-9	Основы медицинских знаний и правила оказания	34	34
3	5-9	Основы здорового образа жизни	33	33
ИТОГО			204	204

**Основы безопасности жизнедеятельности
4- 9 классы (204 часа)**

Темы	Характеристика деятельности обучающихся
1	2
Безопасность человека (112ч)	
<p>Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности.</p> <p>Понятие о выживании.</p> <p>Производственные аварии и катастрофы. Классификация. правила безопасного поведения при возникновении производственных аварий. Цели и задачи.</p> <p>Структура РСЧС. Режимы функционирования РСЧС. Силы и средства ликвидации ЧС.</p> <p>Правовая защита раненых и больных. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданского населения.</p> <p>Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.</p> <p>Безопасность девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.</p>	<p>Выполнять действия связанных с безопасностью в экстремальных условиях</p> <p>Анализировать полученные знания при возникновении опасности</p>
Основы медицинских знаний и правила оказания – 34ч	
<p>Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).</p> <p>Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности</p>	<p>Выполнять простейшие действия при возникновении повреждений целостности организма.</p> <p>Анализировать полученные знания при возникновении и применять их при необходимости</p> <p>Овладеть навыками оказания доврачебной помощи .</p>

<p>приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.</p> <p>Аптечка первой помощи (походная).</p> <p>Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.</p> <p>Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи.</p> <p>Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи</p> <p>Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.</p> <p>Оказание первой помощи при утоплении.</p> <p>Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление).</p> <p>Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.</p>	
Основы здорового образа жизни- 24 ч	
<p>Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.</p> <p>Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.</p> <p>Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.</p> <p>Режим учебы и отдыха подростка. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления и содержание режима дня.</p> <p>Современные методы оздоровления. Гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища, индивидуального строительства. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток. Табак и его влияние на организм. Алкоголь и его влияние на организм. Наркомания и токсикомания. Их влияние на организм.</p>	<p>Понимать ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни</p> <p>Анализировать пагубное влияние на организм употребление алкоголя, наркотиков, курения.</p> <p>Формулировать основы здорового образа жизни</p>

7. Учебно-методический и материально-техническое обеспечения образовательного процесса

1. Учебно-методический комплект по ОБЖ, реализующий программу.

- Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений – М: ДРОФА

2. Средствами оснащения ОБЖ являются:

Учебно-методическая литература:

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

3. Технические средства обучения

- Компьютер
- Цифровая фотокамера
- Мультимедиапроектор
- Экран настенный

4. Средства программного обучения и контроля знаний

- Компьютерные пособия по учебному разделу «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»
- Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях

5. Стенды, плакаты

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
- Криминогенные ситуации
- Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта
- Дорожные знаки
- Опасные ситуации в природных условиях
- Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций

6. Средства индивидуально-индивидуально • Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи и защиты

- Противогазы (типа ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М и т. п.)
- Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)
- Бинт марлевый медицинский нестерильный.
- Шина фанерная длиной 1 м
- Жгут кровоостанавливающий эластичный

7. Аудиовизуальные пособия

- Учебные видеофильмы на цифровых носителях
- Действия учащихся по сигналам ГО
- Средства индивидуальной защиты
- Автономное существование человека в природных условиях
- Безопасность на улицах и дорогах
- Безопасность на воде
- Безопасность на природе

8. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень

- Формирование у обучающихся научных представлений о принципах и путях снижения фактор риска в деятельности человека и общества.
- Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
- Формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.
- Выработку умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного, социального характера и адекватно противодействовать им.
- Формирование у обучающихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решение и действовать безопасно с учетом своих возможное.
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции.
- Умение оказать доврачебную помощь пострадавшим.
- Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
- Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

Достаточный уровень:

- Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- Пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- Оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять самоопределение по отношению к военной службе;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной жизни для.
- Ведения здорового образа жизни;
- Оказания доврачебной помощи;
- Вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	дата	
			план	Кор-ция
I. Правила дорожного движения				
1.	Вводное занятие. Правила движения - закон улиц и дорог.	1	1 неделя	
2.	Причины дорожно-транспортных происшествий.	1	2 неделя	
3.	Формы регулирования дорожного движения. Дорожная разметка и дорожные знаки, дополнительные средства информации.	1	3 неделя	
4.	Организация дорожного движения. Правила перехода улиц и дорог	1	4 неделя	
5.	Формы регулирования дорожного движения. Сигналы светофора. Сигналы регулировщика	1	5 неделя	
6.	Типичные опасные ситуации на дорогах с пешеходами.	1	6 неделя	
7.	Скрытые опасности на дороге. Дорожные «ловушки».	1	7 неделя	
8.	Транспортные средства и дорожное движение.	1	8 неделя	
9.	Правила езды на велосипеде.	1	9 неделя	
10.	Правила безопасного поведения пассажиров и пешеходов.	1	10 неделя	
11.	Правила безопасности при переходе и проезде железнодорожных переездов.	1	11 неделя	
12.	Номерные опознавательные знаки и надписи на транспортных средствах.	1	12 неделя	
13.	Правила движения велосипедистов.	1	13 неделя	
14.	Контрольное занятие по ПДД	1	14 неделя	
II. Правила Пожарной Безопасности				
1.	Инструктаж по пожарной безопасности	1	15 неделя	
2.	История создания пожарной охраны России и МЧС России.	1	16 неделя	
3.	Основные причины возникновения пожара.	1	17 неделя	
4.	Признаки возникновения пожара.	1	18 неделя	
5.	Опасные факторы пожара.	1	19 неделя	
6.	Безопасность при пожаре.	1	20 неделя	
7.	Действие при пожаре.	1	21 неделя	
8.	Знаки пожарной безопасности	1	22 неделя	
9.	Если загорелся телевизор	1	23 неделя	
10.	Правила поведения людей, которым угрожает опасность пожара.	1	24 неделя	
11.	Контрольное занятие по ППБ	1	25 неделя	
III. Полезные привычки				
1	Здоровье и спорт	1	26 неделя	
2	Умение сдерживать себя.	1	27 неделя	
3	Факторы разрушающие здоровье.	1	28 неделя	
4	Осторожно- наркотики.	1	29 неделя	
5	Учись сказать-«НЕТ», сделай здоровый выбор.	1	30 неделя	
6	Контрольное занятие «Полезные привычки».	1	31 неделя	
Итого- 6 часов				
IV. Информационная безопасность				
1.	Правила пользования Интернетом.	1	32 неделя	
2.	Виды информации в Интернете.	1	33 неделя	

3.	Мошенники и Интернет.	1	34 неделя	
Всего – 34 часов				

5 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	дата	коррекция
I. Безопасность человека – 29ч.				
1	Город как источник опасности. Системы обеспечения безопасности.	1	1 неделя	
2	Опасные ситуации в доме. Дом, в котором мы живем	1	2 неделя	
3	Пожар. Факторы и причины пожаров	1	3 неделя	
4	Действия при пожаре	1	4неделя	
5	Огнестойкость зданий	1	5неделя	
6	Средства пожаротушения	1	6неделя	
7	Самостоятельная работа по теме «Опасные ситуации в доме. Пожары»	1	7неделя	
8	Затопление квартиры	1	8неделя	
9	Электричество	1	9неделя	
10	Опасные вещества	1	10неделя	
11	Взрывы и обрушение дома. Сломался замок	1	11неделя	
12	Самостоятельная работа по теме «Опасные ситуации в доме»	1	12неделя	
13	Опасные ситуации на улице. Гололёд.	1	13неделя	
14	Опасности в местах скопления людей.	1	14неделя	
15	Если напала собака. Промежуточная аттестация	1	15неделя	
16	Транспорт-зона повышенной опасности.	1	16неделя	
17	Общественный транспорт	1	17неделя	
18	Железнодорожный транспорт	1	18неделя	
19	Авиационный транспорт	1	19неделя	
20	Морской и речной транспорт	1	20неделя	
21	Самостоятельная работа по теме «Транспорт»	1	21неделя	
22	Психологические основы самозащиты	1	22неделя	
23	Ситуации криминогенного характера в доме и в подъезде	1	23неделя	
24	Ситуации криминогенного характера на улице	1	24неделя	
25	Как избежать насилия. Если вы оказались заложником	1	25неделя	
26	Самостоятельная работа по теме : «Криминогенные ситуации»	1	26неделя	
27	Загрязнение воды. Загрязнение воздуха	1	27неделя	
28	Загрязнение почвы. Фильтрующие противогазы.	1	28неделя	
29	Итоговая аттестация	1	29неделя	
Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП – 3 ч.				
30	Виды ранений. Правила оказания ПМП при повреждениях	1	30неделя	
31	Кровотечения. Правила оказания ПМП при кровотечениях	1	31неделя	
32	Самостоятельная работа по теме «Оказание ПМП»	1	32неделя	
Основы здорового образа жизни – 2 ч.				
33	Движение и здоровье	1	33неделя	
34	Различные виды неправильной осанки и причины её нарушения. Физическое и нравственное взросление человека.	1	34неделя	

6 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	дата	коррекция
I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях – 21 ч.				
1	Экстремальные ситуации в природе. Причины их возникновения	1	1 неделя	
2	Факторы выживания в природных условиях.	1	2 неделя	
3	Стрессоры выживания	1	3 неделя	
4	Психологические основы выживания в природных условиях. Страх.	1	4 неделя	
5	Внимание. Ощущения и восприятие. Память и мышление.	1	5 неделя	
6	Воображение. Влияние характера на поступки в условиях выживания.	1	6 неделя	
7	Самостоятельная работа на тему «Экстремальные ситуации».	1	7 неделя	
8	Как избежать попадания в ЭС. Подготовка к походу	1	8 неделя	
9	Правила безопасного поведения в экстремальной ситуации	1	9 неделя	
10	Определение направления выхода	1	10 неделя	
11	Ориентирование	1	11 неделя	
12	Выход к населённому пункту	1	12 неделя	
13	Самостоятельная работа по теме «Как избежать попадания в ЭС»	1	13 неделя	
14	Сооружение временного жилища	1	14 неделя	
15	Способы добывания огня	1	15 неделя	
16	Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи	1	16 неделя	
17	Сигналы бедствия	1	17 неделя	
18	Смена часовых поясов	1	18 неделя	
19	Акклиматизация в горах	1	19 неделя	
20	Устройство убежища. Правила поведения в убежище.	1	20 неделя	
21	Самостоятельная работа по теме «Безопасность и защита человека в ЭС»	1	21 неделя	
II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи -9ч				
22	Средства оказания первой медицинской помощи	1	22 неделя	
23	Укусы насекомых	1	23 неделя	
24	Укусы змей	1	24 неделя	
25	Ожог кожи. Солнечный ожог	1	25 неделя	
26	Обморожения	1	26 неделя	
27	Беда на воде.	1	27 неделя	
28	Виды повреждений организма человека	1	28 неделя	
29	Переломы и их признаки	1	29 неделя	
30	Итоговая аттестация	1	30 неделя	
III. Основы здорового образа жизни- 4ч				
31	Правильное питание-основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека	1	31 неделя	
32	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1	32 неделя	
33	Гигиена и культура питания . Особенности подросткового возраста.	1	33 неделя	
34	Итоговый урок	1	34 неделя	

7 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	дата	коррекция
I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера – 24 ч.				
1	Чрезвычайные ситуации природного характера. Классификация	1	1 неделя	
2	Происхождение землетрясений. Как их оценивают	1	2 неделя	
3	Последствия землетрясений	1	3 неделя	
4	Меры по уменьшению потерь от землетрясений	1	4неделя	
5	Правила безопасного поведения при землетрясениях	1	5неделя	
6	Самостоятельная работа по теме «Землетрясения»	1	6неделя	
7	Вулканы. Происхождение и виды вулканов. Последствия извержения вулканов. Меры по уменьшению потерь	1	7неделя	
8	Оползни, сели	1	8неделя	
9	Обвалы, снежные лавины. Последствия оползней, селей, обвалов, снежных лавин. Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов, селей, обвалов и лавин.	1	9неделя	
10	Самостоятельная работа по теме «Вулканы. Оползни. Сели. Обвалы.»	1	10неделя	
11	Происхождение и виды ураганов, бурь, смерчей и их последствия	1	11неделя	
12	Меры по уменьшению ущерба от бурь, ураганов, смерчей и правила безопасного поведения при их угрозе	1	12неделя	
13	Наводнения: их происхождение и последствия	1	13неделя	
14	Меры по уменьшению потерь от наводнений Правила безопасного поведения при наводнениях	1	14неделя	
15	Цунами, их происхождение и последствия Меры по уменьшению потерь от цунами. Правила безопасного поведения при цунами	1	15неделя	
16	Самостоятельная работа по теме: «Наводнения»	1	16неделя	
17	Лесные и торфяные пожары, их классификация	1	17неделя	
18	Предупреждение лесных и торфяных пожаров.	1	18неделя	
19	Правила безопасного поведения при лесных и торфяных пожарах	1	19неделя	
20	Самостоятельная работа по теме: «Лесные и торфяные пожары»	1	20неделя	
21	Человек и стихия.	1	21неделя	
22	Характер и темперамент	1	22неделя	
23	Психологические особенности поведения во время стихийного бедствия и после стихийного бедствия	1	23неделя	
24	Самостоятельная работа по теме: «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера»	1	24неделя	
III. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи- 7 ч.				
25	Повязки. Правила наложения повязок	1	25неделя	
26	Правила наложения повязок (практическое занятие)	1	26неделя	
27	Правила оказания первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей	1	27неделя	
28	Правила наложения шин(практическое занятие)	1	28неделя	
29	Транспортировка пострадавших	1	29неделя	
30	Самостоятельная работа по теме: «Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП»	1	30 неделя	
31	Итоговая аттестация	1	31неделя	
III. Основы здорового образа жизни – 3 ч.				
32	Режим-необходимое условие ЗОЖ	1	32неделя	
33	Умственная и физическая работоспособность.	1	33неделя	
34	Основы репродуктивного здоровья подростков	1	34неделя	

8 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	дата	коррекция
I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях техногенного характера– 27 ч.				
1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Производственные аварии и катастрофы. Классификация.	1	1 неделя	
2	Пожары и взрывы. Аварии на пожаро и взрывоопасных объектах. Общие сведения о пожарах и взрывах	1	2 неделя	
3	Причины возникновения пожаров и взрывов: их последствия и поражающие факторы	1	3 неделя	
4	Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника.	1	4 неделя	
5	Самостоятельная работа по теме: «Пожары, взрывы»	1	5 неделя	
6	Виды аварий на химических опасных объектах. АХОВ и их поражающее действие на человека.	1	6 неделя	
7	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.	1	7 неделя	
8	Защита населения от аварийно химически опасных веществ.	1	8 неделя	
9	Правила безопасности поведения при авариях АХОВ	1	9 неделя	
10	Самостоятельная работа по теме: Аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ.	1	10 неделя	
11	Радиация. Виды аварий на радиационных опасных объектах	1	11 неделя	
12	Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Последствия радиационных аварий	1	12 неделя	
13	Особенность радиоактивного заражения местности, поражение людей и животных, сельскохозяйственных растений и продуктов питания	1	13 неделя	
14	Правила безопасного поведения при радиационных авариях и защита населения.	1	14 неделя	
15	Самостоятельная работа	1	15 неделя	
16	Аварии на гидродинамических опасных объектах. Причины и последствия аварий	1	16 неделя	
17	Меры по уменьшению последствий при авариях на гидродинамических опасных объектах.	1	17 неделя	
18	Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамических опасных объектах.	1	18 неделя	
19	Самостоятельная работа по теме: Аварии на гидродинамических опасных объект	1	19 неделя	
20	Состояние природной среды и жизнедеятельность человека. Виды чрезвычайных ситуаций экологического характера.	1	20 неделя	
21	Изменение состава атмосферы	1	21 неделя	
22	Изменение состава гидросферы	1	22 неделя	
23	Изменение состояния суши (почвы).	1	23 неделя	
24	Классификация твердых бытовых отходов, различных отраслей промышленности по воздействию на окружающую среду	1	24 неделя	
25	Классификация загрязнений по воздействию на окружающую среду. Предельно допустимые воздействия на природу.	1	25 неделя	
26	Воздействие химических веществ на человека	1	26 неделя	
27	Самостоятельная работа по теме: «Нарушение экологического равновесия»	1	27 неделя	
II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи – 5 ч.				
28	Первая медицинская помощь при поражении химически опасными веществами.	1	28 неделя	
29	Первая медицинская помощь при химических отравлениях. Признаки поражения.	1	29 неделя	
30	Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях	1	30 неделя	
31	Самостоятельная работа по теме: «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»	1	31 неделя	
32	Итоговая аттестация	1	32 неделя	
III. Основы здорового образа жизни – 2 ч.				
33	Физическая культура и закаливание. Основные принципы.	1	33 неделя	
34	Основы репродуктивного здоровья подростков	1	34 неделя	

9 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	дата	коррекция
I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях - 11 ч				
1	Цели и задачи. Структура РСЧС.	1	1 неделя	
2	Режимы функционирования РСЧС.	1	2 неделя	
3	Силы и средства ликвидации ЧС.	1	3 неделя	
4	Самостоятельная работа по теме: «Организация РСЧС»	1	4 неделя	
5	Международное гуманитарное право. Правовая защита раненых и больных	1	5 неделя	
6	Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных.	1	6 неделя	
7	Гражданское население. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.	1	7 неделя	
8	Самостоятельная работа по теме: «Международное гуманитарное право»	1	8 неделя	
9	Защита от мошенников.	1	9 неделя	
10	Безопасность девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.	1	10 неделя	
11	Самостоятельная работа по теме: «Безопасное поведение в криминогенных ситуациях»	1	11 неделя	
II. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей- 10 ч				
12	Причины травматизма и пути их преодоления.	1	12 неделя	
13	Безопасное поведение дома, в школе, на занятиях физкультурой.	1	13 неделя	
14	Безопасное поведение на улице.	1	14 неделя	
15	Промежуточная аттестация	1	15 неделя	
16	Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.	1	16 неделя	
17	Травмы головы, позвоночника и спины.	1	17 неделя	
18	Признаки жизни и смерти. Прекордиальный удар в область грудины.	1	18 неделя	
19	Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.	1	19 неделя	
20	Остановка сердца и прекращение дыхания.	1	20 неделя	
21	Самостоятельная работа. тема: «Первая медицинская помощь при травмах, экстренная реанимационная помощь»	1	21 неделя	
III. Основы здорового образа жизни - 13 ч				
22	Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня жизни.	1	22 неделя	
23	Современные методы оздоровления.	1	23 неделя	
24	Гигиена кожи, питания, воды.	1	24 неделя	
25	Гигиена одежды, жилища, индивидуального строительства.	1	25 неделя	
26	Физиологическое и психологическое развитие подростков.	1	26 неделя	
27	Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях.	1	27 неделя	
28	Управление чувствами и эмоциями.	1	28 неделя	
29	Суицид и подросток.	1	29 неделя	
30	Итоговая аттестация	1	30 неделя	
31	Табак и его влияние на организм.	1	31 неделя	
32	Алкоголь и его влияние на организм	1	32 неделя	
33	Наркомания и токсикомания. Их влияние на организм.		33 неделя	
34	Итоговый урок	1	34 неделя	