

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Зонская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю  
Директор МБОУ Зонская  
СОШ О.А. Егорова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.



Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Парханеева С.Л..  
Протокол № 8  
от «31» 08 2023г.

Рассмотрено  
на МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023г.  
Руководитель МО  
Хомоксонова В.А.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ОБЖ»**

для обучающихся 5-9 классов

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Программу разработал:

Егоров Ю. М. – учитель ОБЖ

С. Зоны, 2023 год.

## **Пояснительная записка.**

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) разработана на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с региональным учебным планом для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, распоряжением министра образования Иркутской области от 21.09.2010 г. № 795-мр «О получении образования детьми с ограниченными возможностями здоровья». За основу данной программы взяты «Комплексная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» 5 – 9 классы: учебное издание/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2015. И «Программно-методические материалы: Основы безопасности жизнедеятельности»/ Сост. Б.И Мишин. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2019г.

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят огромный ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

По мнению специалистов МЧС России, человеческий фактор в настоящее время является если не главным, то определяющим в деле обеспечения личной безопасности каждого человека и национальной безопасности России. При этом роль человека в обеспечении личной безопасности и национальной безопасности России постоянно возрастает.

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

**Под культурой безопасности жизнедеятельности** следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде — природной, техногенной и социальной.

При разработке содержания данной учебной программы принималась во внимание специфика содержания курса ОБЖ, которая заключается в следующем:

- учет основных закономерностей развития теории безопасности;
- интегративность (проблематика курса ОБЖ охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);
- направленность на формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

При разработке структуры и содержания программы были учтены педагогические принципы организации учебно-воспитательного процесса в области безопасности жизнедеятельности, а именно:

- непрерывность обучения со 2 по 9 класс с использованием возможностей федерального и регионального компонентов базисного учебного плана;
- постепенное наращивание информационной и воспитательной нагрузки учащихся в области безопасности жизнедеятельности с учетом их возрастных особенностей и уровня подготовки по остальным школьным предметам в каждом классе, чтобы уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности выпускников школы соответствовал принятому в Российской Федерации;
- обеспечение разделения учебной нагрузки между федеральным и региональным компонентами при условии, что федеральный уровень обеспечивает научно-теоретическую основу формирования единого образовательного пространства

в области безопасности, а региональный уровень — повышение практической подготовки обучаемых к безопасному поведению с учетом региональных особенностей (это должно учитываться при разработке региональных учебных программ).

Изучение тематики данной учебной программы направлено на решение следующих **задач**:

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;
- выработку умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на достижение следующих **целей**:

**усвоение знаний:**

- об опасных и чрезвычайных ситуациях,
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства,
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций,
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций,
- о здоровом образе жизни,
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях,
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;

— развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

— формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

— воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности;

#### **развитие умений:**

— предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников,

— принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

Структурные компоненты курса ОБЖ в учебной программе для 5 - 9 классов представлены в двух учебных модулях, которые охватывают весь минимум содержания, определенный для этого курса с учетом перспектив его развития. Каждый модуль содержит по два раздела и по шесть тем. При этом количество тем может варьироваться.

Модульная система построения учебной программы позволит преподавателю более рационально распределить учебный материал. Так, например, тематика «Защита населения от последствий землетрясений» из раздела I «Основы комплексной безопасности» может изучаться в разделе II «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций» (см.: поурочный план, 7 класс).

#### **Модуль I (М-1). Основы безопасности личности, общества и государства.**

Модуль обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Модуль включает в себя два раздела.

**Раздел I (Р-1). Основы комплексной безопасности** (изучается с 5 по 9 класс).

**Раздел II (Р-II). Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций** (изучается с 7 по 9 класс).

## **Модуль II (М-II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь. Модуль включает в себя два раздела.

*Раздел III (Р-III). Основы здорового образа жизни.*

*Раздел IV (Р-IV). Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.*

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», учитывает возможность получения знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы. Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

### ***Место курса в учебном плане***

Настоящая программа по изучению учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 - 9 классах составлена на 34 часов в соответствии с учебным

планом школы, рассчитана на 1 год обучения и является программой начального уровня обучения.

На изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 - 9 классах отводится:

количество часов в год – 34;

количество часов в неделю –1.

Для формирования оценки можно использовать пособие: Основы безопасности жизнедеятельности: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл. / науч. руководитель Г. С. Ковалева; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2006—2008.

Руководствуясь примерной программой и объемом часов, предусмотренных учебным планом, образовательные учреждения самостоятельно разрабатывают рабочие программы курса с учетом специфики обучения.

В рабочих программах возможны изменения и дополнения в отдельных темах и разделах с учетом местных условий, специфики обучения, учебно-материальной базы и квалификации преподавателей. При этом перечень и основное содержание модулей, разделов и тем желательно не изменять.

При реализации программы основное внимание необходимо **обратить на выработку у обучающихся практических навыков поведения** в опасных и чрезвычайных ситуациях и бережного отношения к себе и окружающей среде.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен знать:**

- Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- Основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности;
- Систему взглядов, принятых в Российской Федерации, по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- Наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;

- Основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- Законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации борьбы с терроризмом;
- Правила поведения при угрозе террористического акта;
- Государственную политику противодействия наркотизму;
- Основные меры по профилактике наркомании.

#### **Обучающие должны уметь:**

- Предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- Принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- Действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- Пользоваться средствами личной и коллективной защиты;
- Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

Обучающийся должен обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **5 класс**

#### ***Р-1 Основы комплексной безопасности***

#### **Человек, как среда обитания**

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

### **Опасные ситуации техногенного характера**

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты. Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

### **Опасные ситуации природного характера**

Безопасность на водоёмах. Погодные условия и безопасность человека. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

### **Опасные ситуации социального характера**

Криминогенные ситуации и личная безопасность. Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

### ***Р-III Основы здорового образа жизни***

#### **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

О здоровом образе жизни. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления организма. Рациональное питание. Гигиена питания.

#### **Факторы, разрушающие здоровье**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.

***P-IV Основы медицинских знаний и  
оказание первой медицинской помощи***

**Первая медицинская помощь и правила её оказания.**

Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах.

Первая медицинская помощь при отравлениях.

**Содержание разделов и тем учебного курса**

**бкласс**

***P-I Основы комплексной безопасности***

**Подготовка к активному отдыху на природе**

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

**Активный отдых на природе и безопасность**

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

**Дальний (внутренний) и выездной туризм.**

**Меры безопасности.**

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

**Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде**

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

**Опасные ситуации в природных условиях**

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

***Р-II Основы медицинских знаний  
и оказание первой медицинской помощи***

**Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

Первая медицинская помощь при отравлении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении и ожоге.

Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых и змей.

***Р-III Основы здорового образа жизни***

**Здоровье человека и факторы на него влияющие (6час.)**

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Содержание разделов и тем учебного курса**

**7 класс (34час.)**

***Р-I Основы комплексной безопасности (16часов)***

**Общие понятия об опасных**

**и чрезвычайных ситуациях природного характера (3часа)**

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

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия.  
Правила безопасного поведения при землетрясении. Вулканы, извержения вулканов, расположение вулканов на Земле. Обвалы и снежные лавины.

**Чрезвычайные ситуации геологического происхождения,  
их причины и последствия**

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.  
Правила безопасного поведения населения при землетрясении.  
Вулканы, извержения вулканов, расположение вулканов на Земле. Обвалы и снежные лавины.

**Чрезвычайные ситуации метеорологического  
происхождения, их причины и последствия**

Ураганы, бури, причины их возникновения, возможные последствия. Защита населения от последствий ураганов и бурь. Смерчи.

**Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения,  
их причины и последствия**

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

**Чрезвычайные ситуации биологического происхождения  
и защита населения**

Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Эпидемии. Эпизоотии и эпифитотии.

***Р-II Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций***

**Чрезвычайные ситуации геологического происхождения  
и защита населения**

Защита населения от последствий землетрясения. Последствия извержения вулканов.  
Защита населения. Оползни, их последствия, защита населения.

**Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения и защита населения**

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

## **Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения**

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

## **Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения)**

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

### ***Р-III Основы здорового образа жизни***

#### **Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека**

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека.  
Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.  
Формирование личности подростка при взаимоотношениях со взрослыми.  
Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками. Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола. Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.

### ***Р-IV Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи***

#### **Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

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

## **Содержание разделов и тем учебного курса**

### **8 класса**

#### ***Р-I. Основы комплексной безопасности)***

#### **Пожарная безопасность**

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

### **Безопасность на дорогах**

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя, пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

### **Безопасность на водоемах**

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само-, и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

### **Экология и безопасность**

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера**

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно-опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах, на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

## ***Р- II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций***

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения**

Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

## **Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи. Правила эвакуации населения. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

### **Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций.**

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

### **Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны.

### **Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от чрезвычайных ситуаций**

Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

## ***Р-III. Основы здорового образа жизни***

### **Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья

человека и общества. Взаимоотношения человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

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

#### ***P-IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи***

##### **Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях химически опасными веществами.

### **Содержание разделов и тем учебного курса**

#### **8 класса**

##### ***P-I. Основы комплексной безопасности***

###### **Пожарная безопасность**

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

###### **Безопасность на дорогах**

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя, пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

## **Безопасность на водоемах**

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само-, и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

## **Экология и безопасность**

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

## **Чрезвычайные ситуации техногенного характера**

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно-опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах, на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

## ***Р- II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций***

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения.**

Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

### **Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи. Правила эвакуации населения. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

### **Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций.**

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов

личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

### **Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны.

### **Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от чрезвычайных ситуаций**

Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

### ***Р-III. Основы здорового образа жизни***

#### **Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Взаимоотношения человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

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

### ***Р-IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи***

#### **Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки

пострадавшего. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях химически опасными веществами.

## **Содержание разделов и тем учебного курса**

### **9 класса**

#### ***Р- I. Основы комплексной безопасности***

##### **Национальная безопасность России в современном мире.**

Россия в мировом сообществе. Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности.

##### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация.

Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия.

##### **Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России**

Военная угроза национальной безопасности России. Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Наиболее опасные террористические акты. Наркотизм и национальная безопасность России.

##### **Обеспечение личной безопасности**

##### **при угрозе террористического акта**

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения.

#### ***Р- II. Защита населения Российской Федерации***

##### ***от чрезвычайных ситуаций***

##### **Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

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

### **Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от ЧС мирного и военного времени**

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

### **Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации**

Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с наркобизнесом. Государственная политика противодействия наркотизму. Профилактика наркомании. Система борьбы с терроризмом.

### ***Р-III. Основы здорового образа жизни***

#### **Здоровый образ жизни и его составляющие**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Репродуктивное здоровье человека и национальная безопасность России.

#### **Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье**

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

#### **Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья**

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

### ***Р-IV Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи***

#### **Оказание первой медицинской помощи**

Первая медицинская помощь при массовых поражениях (практическое занятие).

Первая медицинская помощь при передозировке в приёме психоактивных веществ.

### Учебно-тематический план

#### 5 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы занятия	Количество часов	В том числе	
			Практических работ	Экскурсий
<b><i>Р - 1</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Тема 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5		
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	2		
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	5		
Тема 4	Опасные ситуации социального характера	4		
Тема 5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	1	1
<b><i>Р-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	4	3	1
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2		
<b><i>Р-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	<b>8</b>	<b>5</b>	

Тема 8	Первая медицинская помощь и правила её оказания	8	5	
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>2</b>

### Учебно-тематический план

#### 6 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы занятия	Количество часов	В том числе	
			Практических работ	Экскурсий
<b><i>P - 1</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6	2	1
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5	1	
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.	6	2	
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4	1	
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	4		
<b>P-IV</b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
Тема 6	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4	3	

Р-III	<i>Основы здорового образа жизни</i>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Тема 7	Здоровье человека и факторы на него влияющие	6	2	1
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>2</b>

### Учебно-тематический план

#### 7класс

№ раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы занятия	Количество часов	В том числе	
			Практических работ	Экскурсий
<i><b>Р-1</b></i>	<i><b>Основы комплексной безопасности</b></i>	<b>16</b>		
Тема 1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	3		
Тема 2	ЧС геологического происхождения, их причины и последствия	4		
Тема 3	ЧС метеорологического происхождения, их причины, последствия	2		
Тема 4	ЧС гидрологического происхождения, их причины, последствия	4		
Тема 5	ЧС биологического происхождения, их причины, последствия	3		
<b>Р- II</b>	<i><b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных</b></i>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>

	<i>ситуаций</i>			
Тема 6	ЧС геологического происхождения и защита населения	2	1	
Тема 7	ЧС метеорологического происхождения и защита населения	1	1	1
Тема 8	ЧС гидрологического происхождения и защита населения	3	1	
Тема 9	ЧС биологического происхождения и защита населения	1	1	
<b>Р-III</b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>9</b>	<b>5</b>	
Тема 10	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	9	5	
<b>Р-IV</b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Тема 11	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	2	2	
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>11</b>	<b>1</b>

### Учебно-тематический план

#### 8 класс

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Практ. работ	Экскурсий	Количество часов
-----------------	----------------------------	--------------	-----------	------------------

<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>			<b>16</b>
Тема 1	Пожарная безопасность	1		3
Тема 2	Безопасность на дорогах	1		3
Тема 3	Безопасность на водоемах	1		3
Тема 4	Экология и безопасность			2
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия			5
<b><i>P-II</i></b>	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i></b>			<b>7</b>
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения			4
Тема 6	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	1	3
<i>Итоговое задание</i>				
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>			<b>7</b>
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	4		7
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>			<b>4</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях			4
<i>Итоговое задание</i>				
<b>Всего часов</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

## Учебно-тематический план

### 8 класс

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Практ. работ	Экскурсий	Количество часов
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>			<b>16</b>
Тема 1	Пожарная безопасность	1		3
Тема 2	Безопасность на дорогах	1		3
Тема 3	Безопасность на водоемах	1		3
Тема 4	Экология и безопасность			2
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия			5
<b><i>P-II</i></b>	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i></b>			<b>7</b>
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения			4
Тема 6	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	1	3
<i>Итоговое задание</i>				
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>			<b>8</b>
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	4		8
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>			<b>4</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь при			4

	неотложных состояниях			
<i>Итоговое задание</i>				
<b>Всего часов</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

### Учебно-тематический план

#### 9 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	<b>12</b>
Тема 1	Национальная безопасность в России в современном мире	4
Тема 2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России	3
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России	3
Тема 4	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.	2
<b><i>P-II</i></b>	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i></b>	<b>12</b>
Тема 5	Организационные основы по защите населения	3

	страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	
Тема 6	Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	5
Тема 7	Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.	4
<i>Итоговое занятие</i>		
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b><i>7</i></b>
Тема 8	Основы здорового образа жизни	3
Тема 9	Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье	2
Тема 10	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья	2
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (4ч.)</i></b>	
Тема 11	Оказание первой медицинской помощи	3
	<b><i>Всего часов</i></b>	<b><i>34</i></b>

## Перечень учебно-методического обеспечения

### *Нормативная и правовая литература*

Конституция Российской Федерации (последняя редакция)

Уголовный кодекс Российской Федерации

Федеральные законы «Об образовании», «О гражданской обороне», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму»

Закон «Об образовании РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012г.

### *Методическая литература*

Чиркина Г.В., Латчук В.Н., Фалко С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений М.: АРКИ, 2004. – 160с.: ил

- Айзман Р.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. пособие/ Р.И.Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов, - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214с. – (Университетская серия);

- Гражданская защита: энциклопедический словарь / (Ю.Л.Воробьев и др); под общ. ред. С.К.Шойгу; МЧС России. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.;
- Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся 5 – 11 кл.: методическое пособие /Р.А.Дурнев, А.Т.Смирнов. – М.: Дрофа, 2008.;
- Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в образовательном учреждении: методическое пособие / В.М.Евлахов. – М.: Дрофа, 2009.;
- Иванюков М.И., Алексеев В.С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007.;
- Комплексная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» 5 – 11 классы: учебное издание / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2009.;
- Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя / сост. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2007.;
- Основы безопасности жизнедеятельности: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл. / науч. руководитель Г. С. Ковалева; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2006—2008.
- Основы безопасности жизнедеятельности: секреты преподавания: рекомендации, конспекты уроков, разработки мероприятий/ авт.-сост. Л.А.Тетушкина. – Волгоград: Учитель, 2009;
- Программно-методические материалы: Основы безопасности жизнедеятельности / Сост. Б.И.Мишин.- 4-е изд. – М.: Дрофа, 2007;
- Сборник нормативных документов «Основы безопасности жизнедеятельности» / Сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009;
- Семенихин Ю.Г. Пожар. Способы и средства пожаротушения / Ю.Г.Семенихин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.;
- Техника безопасности в школе /Сост. Е.П.Семенова, В.Н.Пунчик, А.Р.Борисевич. – Минск: Красико-Принт, 2009.
- Топоров И.К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательном учреждении: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2006;

- Хромов Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и среднем специальном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2008.;

- Шулина Н.С., Ширшова В.М., Волобуева Н.А. Практикум по безопасности жизнедеятельности/ Под общ.ред. Р.И.Айзмана. - Новосибирск: НГПУ. 2009.

### **Технические средства обучения**

Мультимедийный проектор

Ноутбук

Магнитная классная доска

