Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа №8»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** на заседании МБОУ МО учителей технологии  Протокол №\_1\_от 25.08.2016г.  Рук. МО /Н.В.Ершова/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано:** Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №8» Токарь Е.А. | **Утверждаю:** Директор МБОУ «СОШ №8»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. С. Молокова  Приказ №114/55  от 01.09.2016 г. |

**Рабочая программа**

**по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для 5-9классов**

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов 175 ч. Уровень: базовый

**Топки 2016 год.**

Оглавление

[1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3](#_Toc487664750)

[2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6](#_Toc487664751)

[3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 28](#_Toc487664752)

# 

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Выпускник научится:**

* классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
* использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
* использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
* классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
* безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
* безопасно использовать бытовые приборы;
* безопасно использовать средства бытовой химии;
* безопасно использовать средства коммуникации;
* классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
* предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
* безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
* безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
* безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
* безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
* безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
* безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
* адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
* безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
* безопасно применять первичные средства пожаротушения;
* соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
* соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
* соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
* классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
* использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
* классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
* готовиться к туристическим походам;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
* адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
* добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
* добывать и очищать воду в автономных условиях;
* добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
* подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
* характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
* предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
* классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
* безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
* характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
* предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
* классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
* безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
* безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
* комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
* классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
* классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
* классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
* классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
* предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
* оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
* характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
* классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
* планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
* адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
* выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
* безопасно использовать ресурсы интернета;
* анализировать состояние своего здоровья;
* определять состояния оказания неотложной помощи;
* использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
* классифицировать средства оказания первой помощи;
* оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
* извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
* оказывать первую помощь при ушибах;
* оказывать первую помощь при растяжениях;
* оказывать первую помощь при вывихах;
* оказывать первую помощь при переломах;
* оказывать первую помощь при ожогах;
* оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
* оказывать первую помощь при отравлениях;
* оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
* оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

# 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**5 класс**

1. ***Основы безопасности личности, общества и государства*.**
   1. **Личная безопасность в повседневной жизни.**
      1. *Особенности города как среды обитания человека.*

Источники и зоны опасности в современном городе.

* + 1. *Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта)*

Службы, входящие в систему обеспечений безопасности города, номера телефонов и содержание информации при их вызове.

* + 1. *Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).*

Основные причины возникновения опасных ситуаций в квартире. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище и источники их возникновения.

* + 1. *Опасные факторы и причины пожаров.*

Поражающие факторы пожара, вредное воздействие на людей. Основные причины пожара в доме.

* + 1. *Правила поведения при пожаре. Эвакуация.*

Действия при эвакуации из горящего или задымленного помещения. Действия в случае, если нет возможности покинуть квартиру при пожаре в доме.

* + 1. *Средства тушения пожаров.*

Первичные средства пожаротушения. Подручные средства пожаротушения. Правила использования огнетушителя при тушении пожара.

* + 1. *Затопление квартиры.*

Порядок подачи воды в квартиру. Устройства, через которые она поступает для обеспечения бытовых потребностей. Причины затопления.

* + 1. *Электричество.*

Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими приборами и оборудованием. Правила безопасности при пользовании электрическими приборами.

* + 1. *Опасные вещества и продукты питания.*

Опасные вещества и степень их неблагоприятного воздействия на людей. Действие на организм человека опасных веществ и правила общения с ними. Недоброкачественные продукты питания, и как избежать пищевого отравления.

* + 1. *Взрыв и обрушение дома.*

Основные причины взрывов в жилых домах. Правила безопасного поведения при взрывах и обрушениях конструкций.

* + 1. *Безопасность в нестандартных ситуациях.*

Как поступить ели захлопнулась дверь, потерялся или сломался ключ. Кого звать на помощь, если захлопнулась дверь, сломался или потерялся ключ.

* 1. **Безопасность на дорогах и на транспорте.**
     1. *Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.*

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

* + 1. *Безопасное поведение пешеходов.*

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

* + 1. *Безопасное поведение пассажиров.*

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

* + 1. *Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.*

Характерные черты и особенности общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая, метро). Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях, характерных для общественного транспорта.

* + 1. *Железнодорожный транспорт.*

Характеристика опасности, которые могут возникнуть на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при следовании железнодорожным транспортом.

* + 1. *Авиационный транспорт.*

Характеристика опасности, которые могут возникнуть на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при следовании авиационным транспортом.

* + 1. *Морской и речной транспорт.*

Основные причины катастроф и системы безопасности на морском и речном транспорте. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях во время плаванья.

* 1. **Опасные ситуации социального характера.**
     1. *Психологические основы самозащиты.*

Криминогенные ситуации, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

* + 1. *Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.*

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

* + 1. *Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.*

Безопасность на улице. Знание города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

* + 1. *Правила поведения при захвате в заложники.*

Наиболее опасные и распространенные виды террористических актов, их признаки и последствия. Рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения для снижения вероятности совершения террористического акта и минимизации его последствий.

* 1. **Загрязнение среды обитания.**
     1. *Загрязнение воды.*

Среда обитания человека и её изменение. Загрязнение воды и способы ее очищения.

* + 1. *Загрязнение воздуха.*

Загрязнение воздуха и способы его очищения.

* + 1. *Загрязнение почвы.*

Загрязнение почвы и способы его очищения.

* 1. **Средства индивидуальной защиты органов дыхания.**
     1. *Фильтрующие противогазы.*

Назначение и принцип действия фильтрующих гражданских противогазов (ГП – 7) и детских противогазов (ПДФ –2Ш).

* + 1. *Пользование противогазом.*

Правила пользования противогазом.

1. ***Оказание первой медицинской помощи и здоровый образ жизни.***
   1. **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**
      1. *Виды ранений, их причины и первая помощь.*

Характеристика повреждений и их причины. Первая помощь пострадавшему при повреждениях некоторых видов.

* + 1. *Общая характеристика кровотечений.*

Характеристика и причины кровотечений различных видов. Виды кровотечений в зависимости от характера повреждений.

* + 1. *Первая помощь при кровотечении.*

Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута. Правила использования индивидуального перевязочного пакета. Остановка носового кровотечения.

* 1. **Основы здорового образа жизни.**
     1. *Движение и здоровье.*

Двигательная активность – составляющая здорового образа жизни. Недостаток движения (гиподинамия). Необходимость занятий физкультурой и спортом.

* + 1. *Нарушение осанки и причины их возникновения.*

Причины нарушения осанки. Как добиться хорошей осанки.

* + 1. *Телевизор и компьютер – друзья или враги.*

Режим просмотра телепередач. Нормы работы за компьютером.

* + 1. *Развитие и изменение организма в вашем возрасте.*

Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Правила ухода за телом.

* + 1. *Физическое и нравственное взросление человека.*

Физическое и нравственное взросление человека. Сохранение своего здоровья.

**6 класс**

1. ***Основы безопасности личности, общества и государства*.**
   1. **Экстремальные ситуации в природных условиях.**
      1. *Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.*

Понятие о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Смена климатогеографических условий.Резкое изменение природных условий. Заболевание или повреждение организма, требующие оказания экстренной помощи. Автономное существование человека в природе и причины попадания человека в такую ситуацию (потеря ориентировки на местности, потеря группы, авария транспортных средств).

* + 1. *Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.*

Факторы выживания в природных условиях (личностные, природные, материальные, постприродные) и их характеристика. Стрессоры выживания и их влияние на организм человека. Элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление страха и стрессового состояния.

* + 1. *Психологические основы выживания в природных условиях.*

Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Понятие о психических познавательных процессах (внимание, ощущения и восприятие, память и мышление, воображение), их характеристика. Управление психическими познавательными процессами в экстремальных ситуациях. Психологическая установка на выживание в условиях природной среды и ее элементы.

* + 1. *Страх – главный психологический враг.*

Понятие о страхе и паническом поведении, их характеристика. Основные причины страха. Развитие черт характера, позволяющих преодолевать страх и выживать в сложных условиях. Роль волевых качеств человека в преодолении страха. Рекомендации по формированию волевых качеств.

* + 1. *Подготовка к походу и поведение в природных условиях.*

Подготовка к походу (путешествию) – важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристической группы. Выбор руководителя туристической группы и его обязанности. Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение местности. Разработка маршрута. Приобретение продуктов питания. Подбор личного и группового туристического снаряжения, общие требования к нему. Правила безопасного поведения в природных условиях.

* + 1. *Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности.*

Требование к одежде и обуви. Выбор и подготовка одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви. Особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.

* + 1. *Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.*

Правила поведения в экстремальных ситуациях в условиях природной среды. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе. Варианты выбора решения. Правила оборудования аварийного лагеря и действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия.

* + 1. *Действия при потере ориентировки.*

Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. Правила определения направления выхода. Определение примерного расстояния до источника звука и света. Определение направления выходав ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время.

* + 1. *Способы ориентирования и определение направления движения.*

Понятие об ориентировании. Правила ориентирования по компасу по местным предметам и приметам. Движение по азимуту. Коррекция курса движения замыкающим. Правила передвижения по выбранным ориентирам.

* + 1. *Ориентирование по солнцу, луне, звездам.*

Определение направления на север: по собственной тени, по тени шеста, с помощью часов, по Полярной звезде. Способы определения сторон света на местности.

* + 1. *Техника движения в природных условиях.*

Техника передвижения в лесной местности. Техника передвижения в горной местности. Правила и техника переправы через водоемы и преодоление болот. Особенности передвижения в лесу зимой без лыж. Правила безопасного передвижения по руслам замерзших рек.

* + 1. *Сооружение временного жилища.*

Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время (шалаш, навес и др.).виды и способы сооружения временных жилищ зимой (снежный домик иглу, траншея в снегу, снежная пещера и др.).

* + 1. *Добывание и использование огня.*

Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования.Способы сохранения огня.

* + 1. *Обеспечение питанием и водой.*

Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

* + 1. *Поиск и приготовление пищи.*

Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Охота и рыбалка. Изготовление средств для рыбалки из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыьы и мелких животных.

* + 1. *Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.*

Опасные факторы природной среды, воздействующие на участника лыжного похода. Подготовка к лыжномупоходу. Требования к одежде, обуви и снаряжению. Основные правила передвижения в лыжном походе. Средства передвижения, используемые в водных походах. Основные правила безопасности при организации и проведении водных походов. Подготовка к велосипедному походу. Состав туристической группы. Средства обеспечения безопасности. Выбор велосипеда для похода. Требования к одежде, обуви и снаряжению. Основные правила передвижения в велосипедном походе.

* + 1. *Безопасность на водоемах.*

Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоемах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов. Действия человека, провалившегося под лед.

* + 1. *Сигналы бедствия.*

Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств (одинарного и двойного сигнальных зеркал).

* 1. **Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.**
     1. *Факторы влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.*

Понятие о дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. Понятие о безопасности в туризме.Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Правила поведения туриста в зарубежных поездках. Уважение к религии, обычаям и традициям местного населения.

* + 1. *Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.*

Смена климатогеографических условий. Факторы влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Основные принципы адаптации при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Рекомендации по адаптированию к местному времени. Смена климата. Рекомендации к адаптированию к смене климата. Акклиматизация к условиям жаркого климата, условиям горной местности, условиям Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.

* 1. **Безопасность в чрезвычайных ситуациях.**
     1. *Коллективные и индивидуальные средства защиты.*

Понятие об убежище (защитном сооружении). Отдельно стоящие и встроенные убежища. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде: при незначительном разрыве шлем-маски, при значительных повреждениях лицевой части противогаза, при замене поврежденного противогаза на исправный.

* + 1. *Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.*

Общие сведения об имевших место террористических акциях на транспортных средствах. Правила безопасного поведения пассажиров в момент захвата преступниками транспортного средства. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося заложником в захваченном транспортном средстве. Правила безопасного поведения заложников во время операции по освобождению.

* + 1. *Взрывы в местах массового скопления людей.*

Понятие о местах массового скопления людей. Признаки, указывающие на возможную установку взрывных устройств. Правила поведения при обнаружении признаков взрывного устройства. Правила безопасного поведения: при непосредственной угрозе взрыва, после взрыва.

1. ***Оказание первой медицинской помощи и здоровый образ жизни.***
   1. **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**
      1. *Средства оказания первой помощи.*

Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами для оказания помощи.Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного автономного существования.

* + 1. *Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.*

Признаки укуса насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Клещевой энцефалит. Признаки укуса клещом. Оказание первой помощи при укусе клещами. Как уберечься от энцефалита. Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи пострадавшему, укушенному змеей.

* + 1. *Первая помощь при ожогах.*

Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки. Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Рекомендации по предотвращению солнечных ожогов. Признаки солнечного ожога. Оказание первой помощи при солнечном ожоге.

* + 1. *Тепловой и солнечный удар.*

Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловых и солнечных ударе. Профилактика теплового и солнечного удара.

* + 1. *Обморожение и общее охлаждение организма.*

Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степень отморожения и их признаки. Первая медицинская помощь при отморожении и охлаждении организма.

* + 1. *Беда на воде.*

Основные причины бедствий на водоемах. Первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Признаки утопления. Последовательность оказания первой помощи в таких случаях.

* + 1. *Закрытые травмы.*

Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первойпомощи при закрытых травмах: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц. Понятие о переломах. Понятие о сдавливании. Оказание первой помощи при сдавлении.

* + 1. *Способы переноски пострадавших.*

Приемы и правила транспортировки пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке.

* 1. **Основы здорового образа жизни.**
     1. *Правильное питание – основа здорового образа жизни.*

Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Регулирование потребление и расхода энергии. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Суточный рацион питания.

* + 1. *Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.*

Функции белка и их источники для организма человека. Функции жиров. Жиры растительного и животного происхождения. Источники жиров для организма человека. Функции углеводов и его источники для организма человека. Роль витаминов в организме человека. Основные источники витаминов. Роль минеральных веществ в организме человека. Основные источники минеральных веществ. Роль воды в организме человека.

* + 1. *Гигиена и культура питания.*

Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Распределение калорийности по приемам питания и продолжительность приема пищи. Понятие о культуре и этикете питания. Правила питания и соблюдения культуры питания.

* + 1. *Особенности подросткового возраста.*

Особенности развития организма в подростковом возрасте. Изменение поведения в подростковом возрасте. Групповое давление. Отношения с родителями.

**7 класс**

1. ***Основы безопасности личности, общества и государства*.**

*Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.*

Понятия об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Характеристика чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Общие сведения об опасных природных явлениях и чрезвычайных ситуациях природного характера на территории Российской Федерации.

* 1. **Землетрясения.**
     1. *Происхождение и классификация землетрясений.*

Понятие оземлетрясениях, их происхождение и характеристика. Понятие о сейсмических поясах и сейсмически активных районах. Сейсмически активные районы в России. Причины возникновения землетрясений. Классификация землетрясений по происхождению.

* + 1. *Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.*

Оценка землетрясений. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясения. Примерное соотношение между магнитудой землетрясения по шкале Рихтера и интенсивностью землетрясений по шкале Меркалли. Последствия землетрясений. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

* + 1. *Правила безопасного поведения при землетрясениях.*

Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Признаки приближающегося землетрясения. Наиболее безопасные места для укрытия в здании при землетрясении. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося после землетрясения в завале.

* 1. **Вулканы.**
     1. *Общее понятие о вулканах.*

Понятие о вулканах и их характеристика. Территории в России, подверженные вулканическим извержениям. Причины извержения вулканов.

* + 1. *Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов.*

Последствия извержения вулканов. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана, во время и после извержения.

* 1. **Оползни, сели, обвалы и снежные лавины.**
     1. *Оползни.*

Понятие об оползнях и их происхождение. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Оползнеопасные районы в России. Классификация оползней.

* + 1. *Сели (селевые потоки).*

Понятие о селях и их происхождение. Причины образования селей. Селеопасные зоны в России. Классификация селей.

* + 1. *Обвалы.*

Понятие об обвалах, их происхождение. Причины образования обвалов. Разновидности обвалов (камнепады, обвалы грунта, обрушение ледников) и их характеристика.

* + 1. *Снежные лавины.*

Понятие о лавинах и их происхождение. Причины образования лавин. Лавиноопасные районы в России.

* + 1. *Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.*

Основные поражающие факторы и последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Меры по снижению потерь от оползней, селей, обвалов и лавин. Рекомендации населению, проживающему в оползне-, селе-, обвало- и лавиноопасных зонах.

* + 1. *Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.*

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, снежной лавины. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, снежной лавины, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

* 1. **Ураганы, бури, смерчи.**
     1. *Происхождение ураганов, бурь и смерчей.*

Понятие об ураганах, бурях, смерчах и причины их возникновения. Понятие о циклонах и зоны их зарождения. Шкала Бофорта и показатели, определяющие разрушающее действие воздушных масс.

* + 1. *Классификация ураганов, бурь и смерчей.*

Классификация ураганов в зависимости от скорости ветра. Классификация буоь в зависимости от окраски и состава частиц, а также в зависимости от скорости ветра. Классификация смерчей в зависимости от происхождения, строения, времени действия и охвата пространства.

* + 1. *Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.*

Последствия ураганов и их особенности. Последствия пыльных и снежных бурь и их особенности. Последствия смерчей и их особенности. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

* + 1. *Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.*

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после урагана, бури, смерча.

* 1. **Наводнения.**
     1. *Виды наводнений.*

Понятие о наводнении и его характеристика. Происхождение наводнений и причины возникновения. Классификация наводнений в зависимости от масштаба, повторяемости и наносимого ущерба. Классификация наводнений в зависимости от причин возникновения и их характеристика.

* + 1. *Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.*

Понятие о затоплении. Последствия затопления для населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий и природных комплексов. Вторичные последствия наводнений. Меры по снижению потерь от наводнений.

* + 1. *Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.*

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Правила безопасного поведения при внезапном наводнении: до прибытия помощи, при вынужденной самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнений.

* 1. **Цунами.**
     1. *Причины и классификация цунами.*

Понятие о цунами и их характеристика. Происхождение цунами и причины их возникновения. Классификация цунами в зависимости от причин возникновения и интенсивности.

* + 1. *Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.*

Зависимость разрушительной силы цунами от скорости волны и направления ее движения. Основные поражающие факторы цунами. Вторичные последствия разрушительного воздействия цунами. Меры по снижению потерь от цунами.

* + 1. *Правила безопасного поведения при цунами.*

Признаки приближающегося цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении цунами. Правила безопасного поведения при внезапном приходе цунами: при эвакуации из здания; оставшись в здании. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося в волне цунами. Правила безопасного поведения после прохождения волны цунами.

* 1. **Природные пожары.**
     1. *Причины природных пожаров и их классификация.*

Понятие о лесных и торфяных пожарах. Основные причины возгорания лесов. Классы лесных пожаров. Классификация лесных и торфяных пожаров в зависимости от характера распространения и их характеристика.

* + 1. *Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.*

Основные и вторичные поражающие факторы лесных и торфяных пожаров. Основные способы тушения лесных пожаров. Предупреждение лесных пожаров. Понятие о пожароопасном сезоне в лесах. Меры по предупреждению пожаров в пожароопасный сезон в лесах.

* + 1. *Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара.*

Правила безопасного поведения при возникновении лесных пожаров: в зоне лесного пожара; в лесу, где возник пожар. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу. Правила безопасного поведения при возникновении торфяного пожара.

* 1. **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.**
     1. *Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.*

Понятие об эпидемии, эпизоотии, эпифитотии и их характеристика. Происхождение и последствия инфекционных заболеваний людей, животных и сельскохозяйственных культур.

* + 1. *Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.*

Меры предупреждения инфекционных заболеваний людей и животных. Структура и общие правила личной гигиены. Основные мероприятия по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

* 1. **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера.**
     1. *Человек и стихия.*

Особенности психологических процессов и свойств мышления человека при оценке ситуации, угрожающей здоровью и жизни. Влияние и способы повышения психологической подготовленности человека на поведение в опасных и экстремальных ситуациях.

* + 1. *Характер и темперамент.*

Понятие о темпераменте. Типы темперамента человека и его характеристики. Влияние темперамента на характер человека. Понятие о характере. Влияние характера на поведение в опасных и экстремальных ситуациях.

* + 1. *Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.*

Возникновение страха и паники при стихийном бедствии, их признаки и влияние на психику человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

1. ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.***
   1. **Наложение повязок и помощь при переломах.**
      1. *Правила наложения повязок.*

Понятие о повязке и перевязке. Классификация повязок. Средства перевязки (марлевые, эластичные и трубчатые бинты) и их характеристика. Общие правила наложения повязок. Техника наложения повязок на руку и на ногу.

* + 1. *Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.*

Характеристика открытых и закрытых переломов, их особенности. Общие правила оказания первой помощи при переломе костей и способы наложения шин. Способы переноски пострадавших. Переноска пострадавших: при помощи лямок, на руках. Порядок применения различных способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

1. ***Основы здорового образа жизни.***
   1. **Режим учебы и отдыха подростка.**
      1. *Режим – необходимое условие здорового образа жизни.*

Понятие о режиме. Составляющие режима дня и их характеристика. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Элементы режима труда и отдыха. Трудовая деятельность школьников.

* + 1. *Профилактика переутомления и содержание режима дня.*

Основные принципы и содержание режима дня подростков. Примерный режим дня учащихся. Утомление и переутомление, их причины и признаки. Профилактика утомления и переутомления.

**8 класс**

1. ***Основы безопасности личности, общества и государства*.**
   1. **Производственные аварии и катастрофы.**
      1. *Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.*

Промышленные аварии и катастрофы. Понятие об аварии, производственной или транспортной катастрофе. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера в зависимости от масштаба распространения и тяжести последствий. Основные типы чрезвычайных сиуаций техногенного характера и их характеристика.

* + 1. *Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них.*

Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Обеспечение личной безопасности и безопасности окружающих при техногенных авариях.

* 1. **Взрывы и пожары.**
     1. *Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.*

Понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах. Классификация аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах.

* + 1. *Общие сведения о взрыве и пожаре.*

Понятие о взрыве. Характерные особенности взрывов. Зоны действия взрыва и их характеристика. Образование воздушной ударной волны. Действие взрыва на здания, сооружение, оборудование. Понятие о пожаре и процессе горения. Условия процесса горения. Группы возгораемости веществ и материалов.

* + 1. *Классификация пожаров.*

Классификация и характеристика пожаров в зависимости: от внешних признаков горения, масштаба и интенсивности, времени прибытия первых пожарных подразделений. Условия, способствующие распространению пожаров. Линейное и объемное распространение пожаров.

* + 1. *Причины пожаров и взрывов, их последствия.*

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Причины возникновения пожаров на промышленных предприятиях. Причины возникновения взрывов на взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых и общественных зданиях.

* + 1. *Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов.*

Основные опасные факторы пожара и их воздействие на людей. Вторичные опасные факторы пожаров. Основные и вторичные поражающие факторы взрыва. Действия взрыва на человека. Характеристика поражения людей при взрывах.

* + 1. *Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.*

Использование первичных средств пожаротушения в начальной стадии развития пожара. Общие правила безопасного поведения: при возникновении пожара в здании, эвакуации через задымленный коридор, если надвигается огненный вал. Правила безопасного поведения при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Первоочередные действия по тушению горящей на человеке одежды. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося после взрыва в завале.

* + 1. *Пожары и паника.*

Понятие о панике. Опасность паники во время пожара. Признаки паники, причины и возможные последствия. Механизм панического бегства людей при пожаре. Особенности эвакуации людей при пожаре. Правила безопасного поведения при возникновении паники во время пожара в общественном месте.

* 1. **Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ.**
     1. *Виды аварий на химически опасных объектах.*

Из истории химических аварий. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация аварий на химически опасных объектах. Классификация промышленных объектов по степени химической опасности. Классификация городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности.

* + 1. *Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека.*

Классификация опасности различных веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе (АХОВ). Классификация АХОВ по характеру воздействия на человека. Характеристика наиболее распространенных АХОВ и их поражающее действие на организм человека.

* + 1. *Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.*

Причины химических аварий и их возможные последствия. Опасные факторы аварий на химически опасных объектах. Последствия аварий на химически опасных объектах. Понятие об очаге и зоне химического заражения, их характеристика. Стойкость заражения АХОВ.

* + 1. *Защита населения от аварийно химически опасных веществ.*

Основные способы защиты населения от АХОВ. Оповещение об авариях на химически опасных объектах. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях гражданской обороны. Порядок герметизации помещений в целях уменьшения поражающего действия АХОВ. Эвакуация населения из зон химического заражения.

* + 1. *Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.*

Правила безопасного поведения при оповещении об аварии с выбросом АХОВ. Правила безопасного поведения при движении по зараженной местности. Правила безопасного поведения при аварии с выбросом АХОВ при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища, а также возможности выхода из зоны аварии. Первоочередные действия при подозрении на поражение АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях при перевозке опасных грузов.

* 1. **Аварии с выбросом радиоактивных веществ.**
     1. *Радиация вокруг нас.*

Радиоактивное (ионизирующее) излучение и его воздействие на людей и животных. Свойства радиоактивных веществ. Естественные и искусственные источники ионизирующих излучений. Дозы облучения людей от различных естественных и техногенных источников излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Пути попадания радиоактивных веществ внутрь организма.

* + 1. *Аварии на радиационно опасных объектах.*

Понятие о радиационно опасном объекте. Классификация аварий на радиационно опасных объектах. Причины и фазы аварий на объектах с ядерными компонентами. Зоны радиоактивного заражения (загрязнения) местности при авариях на АЭС.

* + 1. *Последствия радиационных аварий.*

Последствия выбросов радиоактивных продуктов в окружающую среду при авариях на радационно опасных объектах. Специфические свойства радиоактивных веществ. Особенности радиоактивного загрязнения при авариях на радиационно опасных объектах. Виды радиационного воздействия на людей и животных. Классификация возможных последствий облучения людей. Воздействие ионизирующих излучений на отдельные ткани и органы человека. Последствия однократного и многократного облучения организма человека. Последствия попадания радиоактивных веществ внутрь организма с пищей и водой.

* + 1. *Защита от радиационных аварий.*

Правила безопасного поведения при оповещении об аварии на радиационно опасном объекте. Правила безопасного поведения при аварии на радиационно опасном объекте при отсутствии убежища и средств защиты. Правила безопасного поведения при движении по зараженной местности. Первоочередные действия по прибытии в район размещения эвакуируемых. Правила безопасного поведения при проживании на загрязнённой местности. Понятие о режиме радиационной защиты и его содержание. Меры по защите населения при радиационной аварии. Особенности проведения йодной профилактики и ее защитный эффект. Радиометрический контроль за содержанием радионуклидов в продуктах питания.

* 1. **Гидродинамические аварии.**
     1. *Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия.*

Понятие о гидродинамической аварии. Причины гидродинамических аварий и их классификация. Понятие о зонах затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Гидродинамически опасные объекты и их классификация. Основные поражающие факторы гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий.

* + 1. *Защита от гидродинамических аварий.*

Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамически опасных объектах во время внезапного затопления: до прибытия помощи при вынужденной эвакуации из зоны затопления. Правила безопасного поведения после аварии и схода воды.

* 1. **Чрезвычайные ситуации на транспорте.**
     1. *Автомобильные аварии и катастрофы.*

Понятие об автомобильной аварии и автомобильной катастрофе. Основные причины автомобильных аварий и катастроф. Автомобиль как источник повышенной опасности.

* + 1. *Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.*

Назначение велосипеда и мопеда, их краткая характеристика. Возраст, с которого разрешается выезжать на дороги на велосипеде и мопеде. Требования Правил дорожного движения к передвижению на велосипедах и мопедах по улицам и дорогам. Правила подачи водителем велосипеда (мопеда) сигналов поворота, разворота и торможения.

* 1. **Чрезвычайные ситуации экологического характера.**
     1. *Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.*

Антропогенные изменения в природе. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Формы негативного воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Виды загрязнений биосферы.

* + 1. *Изменение состава атмосферы (воздушной среды).*

Понятие об атмосфере. Функции атмосферы. Источники загрязнения атмосферы. Изменение климата и прозрачности атмосферы. Парниковый эффект. Разрушение озонового экрана. Кислотные осадки. Выбросы вредных веществ.

* + 1. *Изменение состава гидросферы (водной среды).*

Вода – важнейшая часть всего живого на Земле. Физико-химические качества питьевой воды. Значение пресной воды для жизнедеятельности человека. Причины ухудшения качества пресных вод. Понятие о сточных водах. Классификация сточных вод: бытовые, атмосферные, производственные. Их характеристика и влияние на здоровье человека.

* + 1. *Изменение состояния суши (почвы).*

Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Деградация почвы и ее причины. Эрозия почвенного покрова и опустынивание земель. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Промышленные и бытовые отходы. Как негативный фактор загрязнения почвы. Твердые и жидкие отходы. Влияние отходов на загрязнение почвы.

* + 1. *Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.*

Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества атмосферы, воды и почвы. Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами.

1. ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.***
   1. **Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.**
      1. *Первая помощь при массовых поражениях.*

Основные факторы массовых поражений людей при чрезвычайных ситуациях и их характеристика. Основная цель и задача первой помощи пострадавшим при массовых поражениях. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях в чрезвычайных ситуациях.

* + 1. *Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами.*

При попадании ядовитых веществ в организм человека. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие принципы и правила оказания первой помощи пострадавшим: при поступлении АХОВ через дыхательные пути, при попадании АХОВ на кожу, при поступлении АХОВ через рот. Оказание первой помощи при ожоге кислотой. Оказание первой медицинской помощи при ожоге щелочью.

* + 1. *Первая помощь при бытовых отравлениях.*

Первая помощь при отравлении минеральными удобрениями. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями и другими химикатами. Оказание первой помощи: при первых признаках отравления минеральными удобрениями, при отравлении минеральными удобрениями через дыхательные пути, при попадании химикатов в глаза.

1. ***Основы здорового образа жизни.***
   1. **Здоровый образ жизни и его составляющие.**
      1. *Физическая культура и закаливание.*

Воспитание необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Развитие сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Средства развития физических качеств. Принципы закаливания. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Факторы окружающей среды для закаливания организма. Закаливание воздухом. Солнечные ванны. Закаливание водой. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.

* + 1. *Семья в современном обществе.*

Роль и значение семьи в современном обществе. Семейный кодекс Российской Федерации. Понятие о браке. Права и обязанности супругов.

**9 класс**

1. ***Основы безопасности личности, общества и государства*.**
   1. **Современный комплекс проблем безопасности.**
      1. *Правовые основы обеспечение безопасности личности, общества и государства.*

Конституция Российской Федерации как гарант безопасности и защиты человека. Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму», «О наркотических средствах и психотропных веществах», назначение и краткая характеристика. Наиболее важные подзаконные акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.

* + 1. *Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.*

Понятие о национальной безопасности Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Основные направления обеспечения национальной безопасности Российской Федерации. Угрозы в сфере военной безопасности, в сфере государственной и общественной безопасности, защита от этих угроз

* + 1. *Международный терроризм как угроза национальной безопасности.*

Понятие о терроризме. Современный международный терроризм и его характеристика. Классификация современного терроризма. Направление международной и государственной деятельности по противодействию терроризму. Федеральный закон «О противодействии терроризму».

* + 1. *Наркотизм и национальная безопасность.*

Понятие о наркотизме, наркомания и токсикомания, их характеристика. Социальная опасность наркотизма. Основы государственной политики в отношении оборота наркотических средств и психотропных веществ. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах».

* + 1. *Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности.*

Понятие о гражданской обороне. Основные задачи гражданской обороны. Силы и средства гражданской обороны. Управление, организация ведение гражданской обороны в Российской Федерации. Федеральный закон «О гражданской обороне».

* 1. **Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**
     1. *Цели, задачи и структура РСЧС.*

История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Функции, задачи и структура РСЧС. Функциональные подсистемы РСЧС и их функции. Территориальные подсистемы РСЧС и их функции. Координационные органы РСЧС и их задачи. Постоянно действующие органы управления РСЧС и их функции. Органы повседневного управления РСЧС.

* + 1. *Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.*

Режимы функционирования РСЧС. Основные мероприятия, проводимые органами управления и силами РСЧС: в режиме повседневной деятельности, в режиме повышенной готовности, режиме чрезвычайной ситуации. Силы и средства РСЧС. Силы и средства наблюдения и контроля. Силы ликвидации чрезвычайных ситуаций.

* 1. **Международное гуманитарное право.**
     1. *Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм.*

Понятие о международном гуманитарном праве. Области международного гуманитарного права. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права.

* + 1. *Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.*

Основные требования международного гуманитарного права по защите раненых и больных из состава действующей армии. Основные требования международного гуманитарного права по защите раненых больных и потерпевших кораблекрушение из состава вооруженных сил на море. Правовая защита медицинского и духовного персонала, выполняющего свои функции во время военных действий. Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца, ее организации и эмблемы.

* + 1. *Защита военнопленных и гражданского населения.*

Понятие о комбатантах в международном гуманитарном праве. Категории лиц, относящиеся к комбатантам. Основные требования международного гуманитарного права по защите военнопленных. Основные требования международного гуманитарного права по защите лиц из числа гражданского населения, находящегося во власти противника. Особая защита международным гуманитарным правом женщин и детей.

* 1. **Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.**
     1. *Защита от мошенников.*

Понятие о мошенничестве. Основные черты мошенника. Виды мошенничества: хищение путем обмана, хищение путем злоупотребления доверием. Уголовная ответственность за мошенничество. Основные приемы мошенничества. Правила защиты от мошенников.

* + 1. *Безопасное поведение девушек.*

Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Уголовная ответственность за насильственные действия сексуального характера. Лица, представляющие угрозу насильственных действий, и их психологический портрет. Правила безопасного поведения и психологической защиты по предотвращению насильственных действий сексуального характера.

* + 1. *Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций.*

Психология преступника в выборе жертвы. Признаки потенциальной жертвы и признаки неуязвимости уверенного в себе человека. Развитие качеств личности уверенного человека. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов.

1. ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.***
   1. **Профилактика травм в старшем школьном возрасте.**
      1. *Причины травматизма и пути их предотвращения.*

Причины травматизма в старшем школьном возрасте. Наиболее характерные причины травм и повреждений у подростков и рекомендации по их предотвращению.

* + 1. *Безопасное поведение дома и на улице.*

Понятие о бытовом травматизме. Рекомендации по предотвращению травм в домашних условиях. Предотвращение травм при пожаре в доме (квартире). Предотвращение травм при обращении с электрическими приборами и электрооборудованием. Предотвращение травм на улице и на водоемах. Предотвращение травм в дорожно транспортных происшествиях. Предотвращение травм в доме (на кухне, в ванной комнате, при проведении ремонта).

* + 1. *Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом.*

Понятие о школьном травматизме. Предотвращение травм на уроках физики при работе с электроприборами и электрооборудованием. Предотвращение травм на уроках химии. Предотвращение травм на уроках физкультуры и при занятии спортом. Предотвращение травм на переменах.

* 1. **Основы медицинских знаний.**
     1. *Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.*

Понятие об асептике. Виды ранений, при которых необходимо выполнение мероприятий по предотвращению инфицирования и ускорению заживления. Значение асептической повязки. Система асептических мероприятий. Понятие об антисептике. Виды антисептика. Химические и биологические средства антисептики, их характеристика и применение.

* + 1. *Травмы головы, позвоночника и спины.*

Причины и признаки травмы головы и позвоночника. Оказание первой помощи при травмах головы и позвоночника. Сотрясение головного мозга, признаки и симптомы. Основные правила оказания первой помощи при сотрясении головного мозга. Боли в спине. Признаки и симптомы повреждения спины. Предотвращение появления болей в спине. Первая помощь при болях в спине.

* + 1. *Экстренная реанимационная помощь.*

Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смерти. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара. Понятие о непрямом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот».

* + 1. *Основные неинфекционные заболевания.*

Общие сведения о неинфекционных заболеваниях. Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний и факторы, влияющие на их возникновение. Основные причины роста неинфекционных заболеваний.

1. ***Основы здорового образа жизни.***
   1. **Здоровье и здоровый образ жизни**
      1. *Здоровье человека.*

Понятие о здоровье. Составляющие здоровья. Духовное и физическое здоровье, их характеристика. Взаимосвязь духовного здоровья с социальным. Критерии оценки здоровья детей и подростков. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Общественное и индивидуальное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.

* + 1. *Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.*

Влияние здорового образа жизни на формирование личности. Элементы здорового образа жизни и их характеристика. Факторы риска. Теории оздоровления человеческого организма. Оздоровительные системы и их составляющие. Индивидуальный подход к выбору оздоровительной системы.

* + 1. *Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.*

Внешняя среда и ее воздействие на человека. Физические, химические, биологические и социальные факторы риска внешней среды и их характеристики. Факторы риска психического характера. Внутренняя среда организма. Способность организма поддерживать в заданных пределах состояние внутренней среды.

* 1. **Личная гигиена.**
     1. *Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.*

Общие сведения о гигиене. Задачи гигиены. Понятие о личной гигиене и ее составляющие. Общие сведения о коже человека и ее функциях. Гигиена кожи. Главная функция одежды человека. Гигиенические требования к одежде, обуви и головным уборам.

* + 1. *Гигиена питания и воды.*

Зависимость жизнедеятельности организма человека от питания и воды. Общие сведения о продуктах животного и растительного происхождения. Гигиенические требования к питанию. Совместимость пищевых продуктов. Соотношение продуктов животного и растительного происхождения в рационе питания человека. Рекомендуемое количество белков, жиров и углеводов для детей и подростков. Режим питания. Распределение рациона питания в течение дня Общие сведения о воде. Гигиенические требования к воде.

* + 1. *Гигиена жилища и индивидуального строительства.*

Зависимость состояния здоровья человека от условий жизни. Гигиенические требования, предъявляемые к современному жилищу. Гигиенические требования к микроклимату жилого помещения: комнатной температуре, относительной влажности воздуха, скорости движения комнатного воздуха, естественному и искусственному освещению. Гигиенические требования, предъявляемые к индивидуальному строительству загородных домов. Гигиенические требования при планировке территории. Гигиенические требования к водоснабжению и канализации. Гигиенические требования к сбору, обезвреживанию и удалению отбросов (отходов).

* 1. **Физиологические и психологические особенности организма подростка.**
     1. *Физиологическое и психологическое развитие подростков.*

Особенности физического развития в подростковом возрасте. Внешние изменения организма. Развитие нервной системы и двигательных функций. Активизация желез внутренней секреции. Развитие сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Неустойчивость организма к температурным воздействиям. Особенности психологического развития в подростковом и юношеском возрасте: повышенная эмоциональность и неустойчивость нервной системы. Рекомендации по предупреждению повышенной нервной возбудимости.

* + 1. *Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.*

Понятие о состоянии влюбленности. Психологические особенности взаимоотношений подростков (юношей и девушек) в этом состоянии. Первые чувства и проявление любви. Вопросы нравственности во взаимоотношении полов.

* + 1. *Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.*

Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями. Общение с возбужденным собеседником. Приемы снятия эмоционального возбуждения.

* + 1. *Суицидальное поведение в подростковом возрасте.*

Общие сведения о суицидах. Опасные ситуации, связанные с суицидами (самоубийствами). Причины и факторы, повышающие вероятность суицидов. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суициды среди подростков, молодежи и студентов. Понятие об угнетенном психическом состоянии и депрессии, пути их преодоления. Профилактика суицидов.

* 1. **Факторы, разрушающие здоровье человека.**
     1. *Употребление табака.*

Понятие о табакокурении. Состав табачного дыма. Никотин и признаки его отравления. Опасное воздействие угарного газа и радиоактивных веществ, содержащихся в табаке. Стадии никотиновой зависимости и их характеристика. Негативное воздействие табачного дыма на организм человека. Профилактика и отказ от табакокурения.

* + 1. *Употребление алкоголя.*

Алкоголь и его влияние на здоровье. Разрушающее воздействие алкоголя на все системы человека. Последствия воздействия алкоголя на головной мозг, пищеварительную систему, печень, железы внутренней секреции, поджелудочную железу, половую функцию и т.д. Развитие алкоголизма. Понятие о пьянстве и алкоголизме. Похмельный синдром и его признаки. Первая помощь при алкогольном отравлении. Профилактика разрушающего влияния алкоголя на здоровье.

* + 1. *Наркомания и токсикомания.*

Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических веществ на организм человека. Признаки наркомании и токсикомании. Развитие психической зависимости от наркотика. Развитие физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами. Первая помощь при наркотическом отравлении. Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами.

* + 1. *Заболевания, передающиеся половым путем.*

Понятие о заболеваниях, передаваемых половым путем, и их опасность для здоровья человека. Характеристика наиболее распространенных заболеваний, передаваемых половым путем, и их профилактика. Понятие о синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИД) и ВИЧ-инфекция, их профилактика.

# 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

| **Класс** | **№ п/п** | **Тема (раздел)** | **Коли-чество часов** | **Практические работы** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства.** | **27** |  |
|  | 1.1 | Личная безопасность в повседневной жизни. | 11 |  |
| 1.2 | Безопасность на дорогах и на транспорте. | 7 |  |
| 1.3 | Опасные ситуации социального характера. | 4 |  |
| 1.4 | Загрязнение среды обитания. | 3 |  |
| 1.5 | Средства индивидуальной защиты органов дыхания. | 2 |  |
| 2 | **Оказание первой медицинской помощи и здоровый образ жизни.** | **8** |  |
| 2.1 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. | 3 |  |
| 2.2 | Основы здорового образа жизни. | 5 |  |
| ***Всего за год*** | | ***35*** |  |
| **6** | **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства.** | **23** |  |
| 1.1 | Экстремальные ситуации в природных условиях. | 18 |  |
| 1.2 | Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. | 2 |  |
| 1.3 | Безопасность в чрезвычайных ситуациях. | 3 |  |
| **2** | **Оказание первой медицинской помощи и здоровый образ жизни.** | **12** |  |
| 2.1 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. | 8 |  |
| 2.2 | Основы здорового образа жизни. | 4 |  |
| ***Всего за год*** | | ***35*** |  |
| **7** | **1** | ***Основы безопасности личности, общества и государства*.** |  |  |
| 1.1 | Землетрясения. | 3 |  |
| 1.2 | Вулканы. | 2 |  |
| 1.3 | Оползни, сели, обвалы и снежные лавины. | 6 |  |
| 1.4 | Ураганы, бури, смерчи. | 4 |  |
| 1.5 | Наводнения. | 3 |  |
| 1.6 | Цунами. | 3 |  |
| 1.7 | Природные пожары. | 4 |  |
| 1.8 | Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений. | 2 |  |
| 1.9 | Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера. | 3 |  |
| **2** | ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.*** | **2** |  |
|  | 2.1 | Наложение повязок и помощь при переломах. | 2 |  |
| **3** | ***Основы здорового образа жизни.*** | 2 |  |
| 3.1 | Режим учебы и отдыха подростка. | 2 |  |
| ***Всего за год*** | | ***35*** |  |
| **8** | **1** | ***Основы безопасности личности, общества и государства*.** | ***30*** |  |
| 1.1 | Производственные аварии и катастрофы. | 2 |  |
| 1.2 | Взрывы и пожары. | 7 |  |
| 1.3 | Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. | 6 |  |
| 1.4 | Аварии с выбросом радиоактивных веществ. | 5 |  |
| 1.5 | Гидродинамические аварии. | 3 |  |
| 1.6 | Чрезвычайные ситуации на транспорте. | 2 |  |
| 1.7 | Чрезвычайные ситуации экологического характера. | 5 |  |
| **2** | ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.*** | ***3*** |  |
| 2.1 | Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. | 3 |  |
| **3** | ***Основы здорового образа жизни.*** | ***2*** |  |
| 3.1 | Здоровый образ жизни и его составляющие. | 2 |  |
| ***Всего за год*** | | ***35*** |  |
| **9** | ***1*** | ***Основы безопасности личности, общества и государства*.** | ***14*** |  |
| 1.1 | Современный комплекс проблем безопасности. | 5 |  |
| 1.2 | Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | 3 |  |
| 1.3 | Международное гуманитарное право. | 3 |  |
| 1.4 | Безопасное поведение в криминогенных ситуациях. | 3 |  |
| ***2*** | ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.*** | ***7*** |  |
| 2.1 | Профилактика травм в старшем школьном возрасте. | 3 |  |
| 2.2 | Основы медицинских знаний. | 4 |  |
| ***3*** | ***Основы здорового образа жизни.*** | ***14*** |  |
| 3.1 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 3 |  |
| 3.2 | Личная гигиена. | 3 |  |
| 3.3 | Физиологические и психологические особенности организма подростка. | 4 |  |
| 3.4 | Факторы, разрушающие здоровье человека. | 4 |  |
| ***Всего за год*** | | ***35*** |  |
| ***Итого*** | | | ***175*** |  |