Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №42»

 города Кирова

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:Заместитель директора по УВРИ.В.Смагина«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | «Утверждаю»Директор МБОУ СОШ №42г. Кирова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю.МорозоваПриказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |
| Рассмотрено на заседанииШМО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЖ

8-9 класс

на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:

Катаев Н.С. преподаватель организатор ОБЖ

первой квалификационной категории

Киров 2021 год

**1.Введение:**

Рабочая программа учебного предмета основы безопасности жизнедеятельности (6-9 классы) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, Основной образовательной программы МБОУ СОШ №42 города Кирова и на основе примерной программы по учебному предмету основы безопасности жизнедеятельности (Примерная основная образовательная программа (Одобрено Федеральным учебно–методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 08 апреля 2015 г. №1\15)

В соответствии с учебным планом школы основы безопасности жизнедеятельности изучаются:

8 класс - 34 часа в год;

9 класс - 34 часа в год;

Учебники:

|  |  |
| --- | --- |
| **8 класс** | **9 класс** |
| Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 класс / Под ред. Виноградовой Н. Ф., М: Вентана-Граф. | Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 класс / Под ред. Виноградовой Н. Ф., М: Вентана-Граф. |

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные результаты | Обучающийся сможет |
| 1.воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;  | Обучающийся сможет:* идентифицировать себя в качестве гражданина России,
* понимать ценности многонационального российского общества,
* уважительно относиться к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира,
 |
| 2. формирование ответственно-го отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; | Обучающийся сможет:* ответственно относиться к учению;
* уважительно относиться к труду,
* проявить способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений,
 |
| 3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; | Обучающийся сможет:* проявлять познавательный интерес, сформировать целостное мировоззрение
 |
| 4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; | Обучающийся сможет:* уважительно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции,
* знать основные нормы морали, нравственные, духовные идеалы, хранимые в культурных традициях народов России
 |
| 5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; | Обучающийся сможет:* участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций
 |
| 6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Обучающийся сможет:* решать моральные проблемы на основе личностного выбора,
* осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам,
 |
| 7. формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; | Обучающийся сможет:* вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
* понимать ценности созидательного отношения к окружающей действительности, социального творчества, продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, «другого» как равноправного партнера,
* реализовать собственный лидерский потенциал.
 |
| 8. формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; | Обучающийся сможет:* принять ценности здорового и безопасного образа жизни;
* применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей,
* применять правила поведения на транспорте и на дорогах.
 |
| 9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; | Обучающийся сможет:* иметь опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (исследование природы, сельскохозяйственный труд, художественно-эстетическое отражение природы, туризм, природоохранная деятельность).
 |
| 10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; | Обучающийся сможет:* осознавать значение семьи в жизни человека и общества,
* принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи,
 |
| 11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,  творческой деятельности эстетического характера. | Обучающийся сможет:* понимать художественные произведения,
* проявлять эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира;
* активно относиться к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.
 |
| Метапредметные результаты |  |
| 1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  | Обучающийся сможет:* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
 |
| 2. умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | Обучающийся сможет:* определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
 |
| 3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы  действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | Обучающийся сможет:* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
 |
| 4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения; | Обучающийся сможет:* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
 |
| 5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; | Обучающийся сможет:* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
 |
| 6. умение  определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,   самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить  логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное  и по аналогии) и делать выводы; | Обучающийся сможет:* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
 |
| 7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; | Обучающийся сможет:* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* обозначать логические связи между предметами и/или явлениями с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
 |
| 8. смысловое чтение | Обучающийся сможет:* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.
 |
| 9. умение организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;   работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  | Обучающийся сможет:* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
 |
| 10.умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;  | Обучающийся сможет:* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
 |
| 11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); | Обучающийся сможет:* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
 |
| 12.формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. | Обучающийся сможет:* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
 |

**Предметные результаты изучения Основ безопасности жизнедеятельности:**

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

**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.*

**Основное содержания предмета Основы безопасности жизнедеятельности**

**Основы безопасности личности, общества и государства**

**Основы комплексной безопасности**

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

**Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими.

Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

**Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации**

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

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Основы здорового образа жизни**

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

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

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

|  |
| --- |
| **8 класс ( 34 часа )** |
| Тема с указанием количества часов | Содержание учебной программы |
| Производственные аварии и катастрофы (2 ч) | - 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 ситуаций техногенного характера и их характеристика- понятие о потенциально опасном объекте;- основные причины техногенных аварий и катастроф;- обеспечение личной безопасности и безопасности окружающих при техногенных авариях |
|
| Взрывы и пожары (7 ч) | - понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах;- классификация аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах- понятие о взрыве;- характерные особенности взрывов;- зоны действия взрыва и их характеристика;- образование воздушной ударной волны;- действие взрыва на здания, сооружения, оборудование;- понятие о пожаре и процессе горения;- условия процесса горения;- группы возгораемости веществ и материалов- классификация и характеристика пожаров в зависимости: от внешних признаков горения, места возникновения, масштаба и интенсивности, времени прибытия первых пожарных подразделений;- условия, способствующие распространению пожаров;- линейное и объемное распространение пожаров- 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- основные опасные факторы пожара и их воздействие на людей;- вторичные опасные факторы пожаров;- основные и вторичные поражающие факторы взрыва;- действие взрыва на человека;- характеристика поражения людей при 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. **-** понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!»;**- правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»**- 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 |
|
| Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (7 ч) | - из истории хим. 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- классификация опасности вредных веществ по степени воздействия на организм человек;- 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- 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- 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- правила безопасного поведения при оповещении об аварии с выбросом АХОВ;- правила безопасного поведения при движении по зараженной местности;- правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения.- 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 |
|
| Аварии с выбросом радиоактивных веществ (4 ч) | *- 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*- 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- последствия выбросов радиоактивных продуктов в окружающую среду при авариях на радиационно 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- 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 загрязненной 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 |
|
| Гидродинамические аварии (2 ч) | - 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- 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 самоэвакуации из зоны затопления;- правила безопасного поведения после аварии и схода воды |
|
| Чрезвычайные ситуации на транспорте (2 ч) | - понятие об автомобильной аварии и автомобильной катастрофе;- основные причины автомобильных аварий и катастроф;- автомобиль как источник повышенной опасности- 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;- правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном) ответственность за их нарушение;- правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста;- средства индивидуальной защиты велосипедиста. |
|
| Чрезвычайные ситуации экологического характера (5 ч) | - антропогенные изменения в природе;- влияние деятельности человека на окружающую среду;- формы негативного воздействия человека на биосферу;- понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера;- классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера;- источники загрязнения окружающей среды и их классификация;- экологические последствия хозяйственной деятельности человека;- виды загрязнения биосферы- понятие об атмосфере;- функции атмосферы;- источники загрязнения атмосферы;- изменение климата и прозрачности атмосферы;- парниковый эффект;- разрушение озонового экрана;- кислотные осадки;- выбросы вредных веществ- 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 населения- 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- понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;- нормы качества атмосферы, воды и почвы, бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;- меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами, мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой. |
|
| Оказание медицинских знаний и правила оказания первой помощи (3 ч) | - опасные 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- пути попадания 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- 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 |
|
| Основы здорового образа жизни (2 ч) | - 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- роль и значение семьи в современном обществе;- семейный кодекс Российской Федераций;- понятие о браке;- права и обязанности супругов |
|

|  |
| --- |
| **9 класс ( 34 часа)** |
| Тема с указанием количества часов | Содержание учебной программы |
| Современный комплекс проблем безопасности (5 ч) | - 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- понятие о национальной безопасности Российской Федерации;- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г;- основные направления обеспечения национальной безопасности Российской Федерации;- угрозы в сфере военной безопасности, в сфере государственной и общественной безопасности, защита от этих угроз- понятие о терроризме;- терроризм, экстремизм, наркотизм – сущность и угрозы безопасности личности и общества;- современный международный терроризм и его характеристика;- классификация современного терроризма;- направления международной и государственной деятельности по противодействию терроризму;- федеральный закон «О противодействии терроризму»;- пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность;- ответственность несовершеннолетних за правонарушения;- личная безопасность при террористических актах и обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве);- личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;- личная безопасность при посещении массовых мероприятий.- понятия о наркотизме, наркомании и токсикомании, их характеристика;- социальная опасность наркотизма;- основы государственной политики в отношении оборота наркотических средств и психотропных веществ;- федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»- понятие о гражданской обороне;- основные задачи гражданской обороны;- силы и средства гражданской обороны;- управление, организация и ведение гражданской обороны в Российской Федерации;- федеральный закон «О гражданской обороне» |
|
| Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (2 ч) | - 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- режимы функционирования РСЧС;- основные мероприятия, проводимые органами управления и силами РСЧС: в режиме повседневной деятельности, режиме повышенной готовности, режиме чрезвычайной ситуации;- силы и средства РСЧС;- силы и средства наблюдения и контроля;- силы ликвидации чрезвычайных ситуаций |
|
| Международное гуманитарное право (3 ч) | - понятие о международном гуманитарном праве;- области международного гуманитарного права;- лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права;- основные документы международного гуманитарного права- 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, его организации и эмблемы- понятие о комбатантах в международном;- 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 |
|
| Безопасное поведение в криминогенных ситуациях (3 ч) | - правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража);- элементарные способы самозащиты:- информационная безопасность подростка;- 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- 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- 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 |
|
| Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3 ч) | - причины травматизма в старшем школьном возрасте;- наиболее характерные причины травм и повреждений у подростков и рекомендации по их предотвращению- понятие о бытовом травматизме;- рекомендации по предотвращению травм в домашних условиях;- основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др.;- 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)- понятие о школьном травматизме;- предотвращение травм на уроках физики при работе электроприборами и электрооборудованием;- предотвращение травм на уроках химии;- предотвращение травм на уроках физкультуры и при занятиях спортом;- предотвращение травм на переменах |
|
| Основы медицинских знаний (4 ч) | - 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 антисептики;- химические и биологические средства антисептики, их характеристика и применение- причины и признаки травм 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- 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 проведения непрямого массажа сердца;- понятие об искусственной вентиляции легких;- техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких;- отработка метода искусственного дыхания «рот-в-рот»;- первая помощь при остановке сердечной деятельности;- первая помощь при коме;- особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.- общие сведения о неинфекционных заболеваниях, их профилактика;- характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний и факторы, влияющие на их возникновение;- основные причины роста неинфекционных заболеваний |
|
| Здоровье и здоровый образ жизни (3 ч) | - понятие о здоровье и здоровом образе жизни;- 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- 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- внешняя среда и ее воздействие на человека;- физические, химические, биологические и социальные факторы риска внешней среды и их характеристика;- факторы риска психического характера;- внутренняя среда организма;- способность организма поддерживать в заданных пределах состояние внутренней среды |
|
| Личная гигиена (3 ч) | - общие сведения о гигиене;- задачи гигиены;- понятие о личный 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- 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;- распределения рациона питания в течение дня;- общие сведения о воде;- гигиенические требования к воде- 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) |
|
| Физиологические и психологические особенности организма подростка (4 ч) | - особенности физического развития в подростковом и юношеском возрасте;- внешние изменения организма;- развитие нервной системы и двигательных функций;- активизация работы 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- понятие о состоянии влюбленности;- психологические особенности взаимоотношений подростков (юношей и девушек) в этом состоянии;- первые чувства и проявления любви;- вопросы нравственности во взаимоотношения полов;- 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- 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. |
|
| Факторы, разрушающие здоровье человека (4 ч) | - 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- алкоголь и его влияние на здоровье;- разрушающее воздействие алкоголя на все системы и органы человека;- последствия воздействия алкоголя на головной мозг, пищеварительную функцию, 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- 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- 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-инфекции, их профилактика |

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Производственные аварии и катастрофы  | 2 часа |
| 2 | Взрывы и пожары  | 7 часов |
| 3 | Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ  | 7 часов |
| 4 | Аварии с выбросом радиоактивных веществ  | 4 часа |
| 5 | Гидродинамические аварии  | 2 часа |
| 6 | Чрезвычайные ситуации на транспорте  | 2 часа |
| 7 | Чрезвычайные ситуации экологического характера  | 5 часов |
| 8 | Оказание медицинских знаний и правила оказания первой помощи  | 3 часа |
| 9 | Основы здорового образа жизни  | 2 часа |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Современный комплекс проблем безопасности  | 5 часов |
| 2 | Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)  | 2 часа |
| 3 | Международное гуманитарное право  | 3 часа |
| 4 | Безопасное поведение в криминогенных ситуациях  | 3 часа |
| 5 | Профилактика травм в старшем школьном возрасте  | 3 часа |
| 6 | Основы медицинских знаний  | 4 часа |
| 7 | Здоровье и здоровый образ жизни  | 3 часа |
| 8 | Личная гигиена  | 3 часа |
| 9 | Физиологические и психологические особенности организма подростка  | 4 часа |
| 10 | Факторы, разрушающие здоровье человека  | 4 часа |

**5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Дата по факту | Дата по плану |
| 1. **Основы безопасности личности, общества и государства (29 ч)**
 |
| 1. **Производственные аварии и катастрофы (2 ч)**
 |
| 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 2масштаба распространения и тяжести последствий;- основные типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их характеристика |  |  |
| 2 | 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 (7 ч)**
 |
| 3 | Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах | - понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах;- классификация аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах |  |  |
| 4 | 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, сооружения, оборудование;- понятие о пожаре и процессе горения;- условия процесса горения;- группы возгораемости веществ и материалов |  |  |
| 5 | Классификация пожаров | - классификация и характеристика пожаров в зависимости: от внешних признаков горения, места возникновения, масштаба и интенсивности, времени прибытия первых пожарных подразделений;- условия, способствующие распространению пожаров;- линейное и объемное распространение пожаров |  |  |
| 6 | 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 |  |  |
| 7 | 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;- действие взрыва на человека;- характеристика поражения людей при взрывах |  |  |
| 8 | 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 концен. дыма. - понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!»;- правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!» |  |  |
| 9 | 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 (7 ч)**
 |
| 10 | Виды аварий на химически опасных объектах | - из истории хим. 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 |  |  |
| 11 | Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека | - классификация опасности вредных веществ по степени воздействия на организм человек;- 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 |  |  |
| 12 | 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 |  |  |
| 13 | 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. |  |  |
| 14 | Защита населения от аварийно химически опасных веществ | - 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 |  |  |
| 15 | 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 после выхода из зоны заражения. |  |  |
| 16 | Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ | - 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 (4 ч)**
 |
| 17 | *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* |  |  |
| 18 | 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 |  |  |
| 19 | Последствия радиационных аварий | - последствия выбросов радиоактивных продуктов в окружающую среду при авариях на радиационно 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 |  |  |
| 20 | 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 загрязненной 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 (2 ч)**
 |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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 самоэвакуации из зоны затопления;- правила безопасного поведения после аварии и схода воды |  |  |
| 1. **Чрезвычайные ситуации на транспорте (2 ч)**
 |
| 23 | Автомобильные аварии и катастрофы | - понятие об автомобильной аварии и автомобильной катастрофе;- основные причины автомобильных аварий и катастроф;- автомобиль как источник повышенной опасности |  |  |
| 24 | 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 (5 ч)**
 |
| 25 | 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;- классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера;- источники загрязнения окружающей среды и их классификация;- экологические последствия хозяйственной деятельности человека;- виды загрязнения биосферы |  |  |
| 26 | 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 |  |  |
| 27 | Изменение состояния 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 населения |  |  |
| 28 | 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 |  |  |
| 29 | 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. **Оказание медицинских знаний и правила оказания первой помощи (3 ч)**
 |
| 30 | Первая помощь при массовых поражениях  | - опасные 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 |  |  |
| 31 | Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами | - пути попадания 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 |  |  |
| 32 | 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 (2 ч)**
 |
| 33 | 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 |  |  |
| 34 | Семья в современном обществе | - роль и значение семьи в современном обществе;- семейный кодекс Российской Федераций;- понятие о браке;- права и обязанности супругов |  |  |

**9 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Дата по факту | Дата по плану |
| 1. **Основы безопасности личности, общества и государства (14 ч)**
 |
| 1. **Современный комплекс проблем безопасности (5 ч)**
 |
| 1 | Правовые основы обеспечения 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 |  |  |
| 2 | Угрозы национальной безопасности Российской Федерации | - понятие о национальной безопасности Российской Федерации;- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г;- основные направления обеспечения национальной безопасности Российской Федерации;- угрозы в сфере военной безопасности, в сфере государственной и общественной безопасности, защита от этих угроз |  |  |
| 3 | Международный терроризм как угроза национальной безопасности | - понятие о терроризме;- современный международный терроризм и его характеристика;- классификация современного терроризма;- направления международной и государственной деятельности по противодействию терроризму;- федеральный закон «О противодействии терроризму» |  |  |
| 4 | Наркотизм и национальная безопасность | - понятия о наркотизме, наркомании и токсикомании, их характеристика;- социальная опасность наркотизма;- основы государственной политики в отношении оборота наркотических средств и психотропных веществ;- федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» |  |  |
| 5 | Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности | - понятие о гражданской обороне;- основные задачи гражданской обороны;- силы и средства гражданской обороны;- управление, организация и ведение гражданской обороны в Российской Федерации;- федеральный закон «О гражданской обороне» |  |  |
| 1. **Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (2 ч)**
 |
| 6 | 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 |  |  |
| 7 | Режимы функционирования, силы и средства РСЧС | - режимы функционирования РСЧС;- основные мероприятия, проводимые органами управления и силами РСЧС: в режиме повседневной деятельности, режиме повышенной готовности, режиме чрезвычайной ситуации;- силы и средства РСЧС;- силы и средства наблюдения и контроля;- силы ликвидации чрезвычайных ситуаций |  |  |
| 1. **Международное гуманитарное право (3 ч)**
 |
| 8 | 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 |  |  |
| 9 | 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, его организации и эмблемы |  |  |
| 10 | Защита военнопленных и гражданского населения | - понятие о комбатантах в международном;- 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 (3 ч)**
 |
| 11 | 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 |  |  |
| 12 | 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 |  |  |
| 13 | 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 (7 ч)**
 |
| 1. **Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3 ч)**
 |
| 14 | 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 |  |  |
| 15 | 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) |  |  |
| 16 | Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом | - понятие о школьном травматизме;- предотвращение травм на уроках физики при работе электроприборами и электрооборудованием;- предотвращение травм на уроках химии;- предотвращение травм на уроках физкультуры и при занятиях спортом;- предотвращение травм на переменах |  |  |
| 1. **Основы медицинских знаний (4 ч)**
 |
| 17 | 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 антисептики;- химические и биологические средства антисептики, их характеристика и применение |  |  |
| 18 | Травмы головы, позвоночника и спины | - причины и признаки травм 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 |  |  |
| 19 | 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 проведения непрямого массажа сердца;- понятие об искусственной вентиляции легких;- техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких;- отработка метода искусственного дыхания «рот-в-рот» |  |  |
| 20 | 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 (14 ч)**
 |
| 1. **Здоровье и здоровый образ жизни (3 ч)**
 |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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 |  |  |
| 23 | 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 характеристика;- факторы риска психического характера;- внутренняя среда организма;- способность организма поддерживать в заданных пределах состояние внутренней среды |  |  |
| 1. **Личная гигиена (3 ч)**
 |
| 24 | Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды | - общие сведения о гигиене;- задачи гигиены;- понятие о личный 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 |  |  |
| 25 | 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;- распределения рациона питания в течение дня;- общие сведения о воде;- гигиенические требования к воде |  |  |
| 26 | 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 (4 ч)**
 |
| 27 | Физиологическое и психологическое развитие подростков | - особенности физического развития в подростковом и юношеском возрасте;- внешние изменения организма;- развитие нервной системы и двигательных функций;- активизация работы 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 |  |  |
| 28 | Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции | - понятие о состоянии влюбленности;- психологические особенности взаимоотношений подростков (юношей и девушек) в этом состоянии;- первые чувства и проявления любви;- вопросы нравственности во взаимоотношения полов |  |  |
| 29 | 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 |  |  |
| 30 | 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 (4 ч)**
 |
| 31 | 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 |  |  |
| 32 | Употребление алкоголя | - алкоголь и его влияние на здоровье;- разрушающее воздействие алкоголя на все системы и органы человека;- последствия воздействия алкоголя на головной мозг, пищеварительную функцию, 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 |  |  |
| 33 | 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 |  |  |
| 34 | 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-инфекции, их профилактика |  |  |