
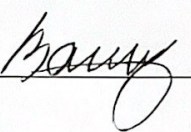
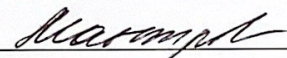


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа № 96» г.о. Самара Стева Е.М. Приказ № 181 /ОД от «31» августа 2021 г.</p> 	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР Федосеева В.В. «30» августа 2021 г.</p> 	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно – математического цикла Председатель ШМО Мантрова И.А. Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «ОБЖ»
для 7 – 9 классов

Разработана
Мантровой И.А.,
учителем ОБЖ

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 96 г.о. Самара, на основе авторской программы Виноградова Н.Ф. «Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы» (Рабочая программа. М., Просвещение, 2021).

Учебник:

1. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы. М., Вентана-Граф, 2020.

В ОУ на изучение предмета выделяется в 7-9 классах в общем объеме 102 часа: по 1 часу в неделю, 34 часа в 7, 8, 9 классах.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное,

культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- правовое мышление и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- основы экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимость ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- анти экстремистское мышление и антитеррористическое поведение, потребность соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии

(например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- приемам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказания первой помощи пострадавшим;
- умениям взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- 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;
- пониманию личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- пониманию 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;
- пониманию необходимости подготовки граждан к военной службе;
- пониманию необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся

обстановки и индивидуальных возможностей.

7 класс

Разделы	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Введение	- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях.	- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны
На природе	-ориентироваться по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам; -характеризовать природные чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения в таких ситуациях; - характеризовать общие правила поведения в лесу и на водоёме, правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.), правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные); -оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей, при судороге, солнечном ударе.	-классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в лесу и на водоёме; -адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в лесу и на водоёме;
Туристский поход	- 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; - 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	- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках; - готовиться к туристическим поездкам; - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках

	воде.	
Когда человек сам себе враг	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования; - анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья; - классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать особенности индивидуального здоровья, его духовную, физическую и социальные составляющие; - обосновывать значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека и общества; - анализировать собственные поступки и их влияние на личное благополучие; - формулировать правила соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики вредных привычек; - формулировать кратко свое понимание здоровья человека и указывать критерии, по которым можно оценить его уровень; - анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья

8 класс

Разделы	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать проблемы здорового образа жизни, их решение в древности 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать знания и умения, приобретаемые при изучении ОБЖ
Здоровый образ жизни. Что это?	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; - использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования; - анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья; - классифицировать знания об основных факторах, 	<ul style="list-style-type: none"> -использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

	<p>разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества. 	
<p>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, чрезвычайных ситуаций в быту; - формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; разумной предостороженности во время досуга и опасных игр; - 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; - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре; безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре; безопасно применять первичные средства пожаротушения; - предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера; - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице, в подъезде, в лифте, в квартире; - безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже, при попытке мошенничества 	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях; - запоминать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту; - выбирать правильный алгоритм безопасного поведения при пожаре, в том числе наиболее эффективные способы предотвращения возгорания, оказания помощи младшим, престарелым и т.д.; - характеризовать основные мероприятия, проводимые МЧС России, по совершенствованию пожарной безопасности в стране; - составлять планы своего поведения на случай возникновения пожара в школе, дома, в общественном месте и записывать их в дневник безопасности; - анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей; - анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера
<p>Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; - классифицировать и описывать потенциально опасные 	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в природной среде: в лесу, на водоеме. - использовать знания о предельно

	<p>ситуации в лесах и на водоемах расположенных в регионе проживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности; - 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. 	<p>допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
Современный транспорт и безопасность	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода, велосипедиста, пассажира транспортного средства; - соблюдать правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном); 	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать дорожную ситуацию с позиций безопасности;

9 класс

Разделы	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Безопасный туризм	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - классифицировать и характеризовать причины и последствия 	<ul style="list-style-type: none"> - классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках; - готовиться к туристическим поездкам; - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках

	<p>опасных ситуаций на воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде; - использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде. 	
Когда человек сам себе враг	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования; - анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья; - классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья; - систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества; - 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; - использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи; - классифицировать средства оказания первой помощи 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать особенности индивидуального здоровья, его духовную, физическую и социальные составляющие. - объяснять общие понятия о репродуктивном здоровье как общей составляющей здоровья человека и общества; - обосновывать значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека и общества; - анализировать собственные поступки и их влияние на личное благополучие; - формулировать правила соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики инфекционных заболеваний и вредных привычек; - формулировать кратко свое понимание здоровья человека и указывать критерии, по которым можно оценить его уровень; - анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	<ul style="list-style-type: none"> - классифицировать и описывать чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания; - анализировать систему мониторинга и прогнозирования 	<ul style="list-style-type: none"> - различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного и

	<p>чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает;</p> <ul style="list-style-type: none">- описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;- 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 и последствия данных явлений для личности, общества и государства;- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма;- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;	<p>природного характера, классифицировать их по предназначению и защитным свойствам;</p> <ul style="list-style-type: none">- раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;- характеризовать основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по обеспечению радиационной безопасности населения, его химической защите и защите от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах и гидротехнических сооружениях.- анализировать рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма;• предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую деятельность
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников 	
<p>Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности; - характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России; - анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму; - воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления; - обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма; - характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности; - моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта; воспитывать и формировать индивидуальные качества, способствующие воспитанию молодого поколения граждан Российской Федерации для развития нашей страны; - характеризовать понятия об основных видах национальных интересов России в современном мире; - анализировать степень влияния личности на обеспечение национальной безопасности России. 	<ul style="list-style-type: none"> - систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации; - формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия; - формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность; - формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму; - использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности; - формировать индивидуальные качества, способствующие воспитанию молодого поколения граждан Российской Федерации для развития нашей страны; - формировать понятия об основных видах национальных интересов России в

		современном мире; - анализировать степень влияния личности на обеспечение национальной безопасности России.
--	--	--

Содержание учебного предмета

7 класс

1. На природе

Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи. Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях. Природа полна неожиданностей! Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, 17 змей, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

2. Туристский поход

Перед походом... Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка.

В походе... Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

3. Когда человек сам себе враг

Алкоголь наносит удары по организму. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте

8 класс

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Забота о здоровье человека в древности и в наши дни. Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей. Связь предмета с другими науками, его цели и задачи. Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», их классификация. Условия, при которых можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций.

2. Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое здоровье? Условия физического здоровья. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность. Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены.

Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём расскажет этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека.

Правила общения с компьютером. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила безопасного пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах. Разумная предосторожность.

Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб.

Безопасное поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства, которые можно использовать для самообороны. Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечения. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах.

4. Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.

5. Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия. Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов.

Поведение в дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при кровотечении.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения. Железнодорожные катастрофы.

Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Зацепинг — опасная игра.

Террористические акты на транспорте. Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.

9 класс

1. Безопасный туризм

Обеспечение безопасности в туристских походах. Объективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Виды опасностей в походе. Движение по маршруту. График движения. Правила безопасного преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды. Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

2. Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Почему подростки курят? Что можно обнаружить в табачном дыму? Состояние здоровья подростка-курильщика.

Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности под влиянием наркотиков.

Токсикомания — страшная зависимость. Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.

3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Деятельность по предупреждению чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила при эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации на территории России. Классификация природных чрезвычайных ситуаций: геофизические (землетрясения, извержения вулканов), метеорологические (ураганы, бури, смерчи), гидрологические (наводнения, цунами), природные пожары (лесные, степные, торфяные), биологические (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии). Предвестники чрезвычайных ситуаций. Особенности безопасного поведения во время различных природных чрезвычайных ситуаций. Последствия чрезвычайных ситуаций.

Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины возникновения и виды техногенных чрезвычайных ситуаций. Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, времени начала тушения.

4. Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма. Проявление терроризма. Пути снижения угрозы теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах. Законодательство Российской Федерации о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Поведение при обнаружении подозрительного бесхозного предмета, взятии в заложники, во время спецоперации по освобождению заложников; после взрыва в жилом доме.

Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороны страны. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7 класс

№ П/ П	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1	Введение	2	2	-	-
2	На природе	12	11	-	1
3	Туристский поход	13	12	-	1
4	Когда человек сам себе враг	5	4	-	1
5	Итоговое повторение курса ОБЖ 7 класса	2	2	-	-
	ИТОГО	34	31	-	3

8 класс

№ П/ П	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1	Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать	2	2	-	-
2	Здоровый образ жизни. Что это?	8	7	-	1
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	9	8	-	1
4	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	4	4	-	-
5	Современный транспорт и безопасность	9	8	-	1
6	Итоговое повторение курса ОБЖ 8 класса	2	2	-	-
	ИТОГО	34	31	-	3

9 класс

№ П/ П	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1	Безопасный туризм	10	9	-	1
2	Когда человек сам себе враг	5	5		
3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	12	11	-	1
4	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.	5	4	-	1
5	Итоговое повторение курса ОБЖ 9 класса	2	2	-	-
	ИТОГО	34	31	-	3