

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Манчажская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:  
Руководитель ШМО  
/Азинбаева Н.Г./  
Протокол № 1 от  
30.08.2022г.

Согласовано:  
Зам.директора по УВР  
/Другова С.А./

Утверждено:  
И.о. директора школы  
/Кардашин С.И./  
Приказ № 297-ОД от  
31.08.2022



**Рабочая программа**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**6-9 класс**

Составитель: Кардашин Сергей Иванович  
Учитель ОБЖ  
первая квалификационная категория

2022г.

## Содержание учебного предмета

### Раздел I. Безопасность человека в природных условиях

#### Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака. Разведение костра. Определение необходимого снаряжения для похода.

#### Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Обеспечение безопасности в пешеходных и горных походах. Порядок движения походных групп. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и порядок дня похода.

Преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы, Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедных походах.

#### Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация к жаркому климату. Акклиматизация в горной местности.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземным видам транспорта (автомобильным, железнодорожным).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

#### Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

#### Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

### Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

#### Глава 6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусах ядовитых змей.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие

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

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.

## Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

- 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;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 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;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Метапредметные результаты обучения:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение 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;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- 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;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

1. Тестовые задания (7- 15 мин).

2. Устный опрос (7-15 мин)

4. Контрольные работы (промежуточная и итоговая)

Средства контроля и оценки результатов обучения:

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;

- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

## Учебно-тематическое планирование

7класс

№	Наименование темы занятий	Кол-во часов
<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>		<b>3</b>
1.	Дорожная безопасность.Правила дорожного движения (в части касающейся пешеходов и велосипедистов)	1
2	Опасные ситуации на транспорте.	1
3	Группы дорожных знаков.Жесты регулировщика.	1
<b>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.</b>		<b>2</b>
4	Землетресение.Причины возникновения и возможные последствия.Защита населения от возможных последствий.	1
5	Правила безопасного поведения населения при землетресении.	1
<b>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.</b>		<b>3</b>
6	Наводнения .Виды наводнения и их характеристики.Защипа населения	1
7	.Сели и их характеристика. Защита населения от селевых потоков.	1
8	Цунами,снежные лавины их характеристика.Защита населения.	1
<b>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения..</b>		<b>2</b>
9	Ураганы и бури,причины их происхождения,возможные последствия.	1
10	Защита населения от последствий ураганов и бурь. Смерчи.	1
<b>Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.</b>		<b>2</b>
11	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1
12	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения .Эпизоотии и эпифитотии.	1
<b>Первая помощь при неотложных состояниях.</b>		<b>2</b>
13	Первая медицинская помощь при ушибах и кровотечениях..	1
14	Первая медицинская помощь при отравлениях,ожогах и обморожения..	1
<b>Здоровье человека и факторы, на него влияющие.</b>		<b>3.5</b>
15	Здоровый образ жизни и утомляемость.	1
16	Компьютер и его влияние на здоровье.	1
17	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.Практическое занятие: способы ориентирования.	1.5
<b>Итого</b>		<b>17.5</b>

7 класс  
Содержание учебного курса

**Раздел 1. Безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

**Тема 1. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них**

Опасные природные явления. Последствия воздействия опасных природных явлений на человека и среду его обитания. Меры по снижению воздействия опасных природных явлений на человека.

Правила безопасного поведения при угрозе стихийных бедствий.

**Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения**

Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов

**Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения**

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи.

**Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения**

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

Снежные лавины.

**Тема 5. Правила безопасного поведения на природе**

Вынужденная автономность человека в природе. Факторы, влияющие на выживание человека в условиях автономного существования в природе. Стрессоры выживания. Борьба со стрессорами (жара, холод, голод, жажда, боль, одиночество, страх).

**Раздел 2. Основы здорового образа жизни и культура здоровья**

**Тема 1. Основы экологической культуры**

Анализ экологических особенностей Уральского региона. Факторы, влияющие на жизнедеятельность человека. Промышленные и бытовые отходы. Экологически чистые продукты питания и товары повседневного спроса.

Источники получения информации об экологической безопасности товаров повседневного потребления.

Зависимость здоровья и деятельности человека от экологического состояния окружающей природы. Духовно-нравственные аспекты проблем сохранения жизни и культуры, окружающей природы Уральского региона.

**Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Навыки здорового образа жизни**



Культура и здоровье. Психическое и физическое здоровье. Способы сохранения и укрепления здоровья. Профилактика переутомления. Стресс и его воздействие на человека. Способы выхода из стрессовой ситуации. Способы прогнозирования и предотвращения стрессовых ситуаций. Информационная безопасность человека.

Роль искусства в формировании культуры безопасности жизнедеятельности.

Здоровье человека как основа здоровья нации, государства.

### **Тема 3. Роль социальной среды в развитии подростка**

Взаимоотношения в социуме. Социальные группы, их особенности. Особенности взаимоотношений подростков и взрослых. Взаимоотношения со сверстниками. Взаимодействие в школьном коллективе. Права, обязанности и ответственность субъектов образовательной деятельности. Подходы к анализу взаимодействия в подростковой среде. Противодействие алкоголизму и наркозависимости как условие сохранения здоровья личности, общества, нации, государства.

### **Раздел 3. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

#### **Тема 1. Виды травм**

Первая медицинская помощь при травмах. Электротравмы. Причины их возникновения, профилактика. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током и молнией. Способы транспортировки пострадавших.

### **Практические занятия**

**Занятие 1.** Респираторы (виды, устройство, назначение, защитные свойства). Правила пользования.

**Занятие 2.** Узлы, их применение. Туристические системы.

## Планируемые результаты освоения

### **Предметно-информационная составляющая образованности:**

знать специфику экологической ситуации в регионе, основные методы осуществления природоохранной деятельности;

- иметь обоснованное представление о возможностях собственного здоровья, способах его сохранения;
- знать основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- знать причины возникновения и масштабы различных видов опасности;
- знать правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, с учетом специфики Свердловской области;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и эмоционального здоровья, способы противодействия различным видам зависимостей;
  - иметь представление о нормах поведения в социальных ситуациях, создающих угрозу жизни;

### **Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:**

- уметь использовать нормы, правила поведения, навыки защиты, позволяющие минимизировать возможный ущерб личности, обществу, среде в опасных и чрезвычайных ситуациях, прогнозировать последствия нарушения норм;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при электротравмах;
- участвовать в экологических акциях двора, школы, микрорайона, города;
- адекватно вести себя в криминогенных ситуациях;
- владеть основными способами разрешения конфликтных ситуаций.

Использовать полученные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- анализа ситуаций, связанных с угрозой жизнедеятельности;
  - обеспечения жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального характера, создающих угрозу жизнедеятельности;
- проявления бдительности, безопасного поведения при социальном конфликте.

### **Ценностно-ориентационная составляющая образованности:**

- уверенность в возможности развития и саморазвития;

- принятие норм и правил, которые обеспечивают успешное регулирование собственного сознания и поведения;
- ценность собственного психофизического и социального здоровья;
- умелое самоопределение во взаимоотношениях с другими людьми, осознание ответственности за свои действия.

## Учебно-тематическое планирование

7 класс

№	Наименование раздела темы занятий	Кол-во часов
<b>Дорожная безопасность</b>		<b>4</b>
1.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1
2.	Пешеход. Безопасность пешехода	1
3.	Безопасность велосипедиста	1
4.	Пожарная безопасность	1
<b>Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера</b>		<b>2</b>
5.	Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений	1
6.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1
<b>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения</b>		<b>4</b>
7.	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Защита населения от возможных последствий	1
8.	Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов	1
9.	Последствия извержения вулканов. Защита населения	1
10.	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения	1
<b>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения</b>		<b>2</b>
11.	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1
12.	Защита населения от последствий ураганов и бурь. Смерчи	1
<b>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</b>		<b>7</b>
13.	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
14.	Защита населения от последствий наводнений. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	1
15.	Сели и их характеристика	1
16.	Защита населения от последствий селевых потоков	1

17.	Цунами и их характеристика	1
18.	Защита населения от цунами	1
19.	Снежные лавины	1
<b>Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения</b>		<b>4</b>
20.	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
21.	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1
22.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения	1
23.	Эпизоотии и эпифитотии	1
<b>Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</b>		<b>2</b>
24.	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность	1
25.	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения	1
<b>Основа здорового образа жизни</b>		<b>4</b>
26.	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	1
27.	Психологическая уравновешенность	1
28.	Стресс и его влияние на человека	1
29.	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>5</b>
30.	Первая помощь при неотложных состояниях	1
31.	Общие правила оказания первой помощи	1
32.	Оказание первой помощи при наружном кровотечении	1
33.	Оказание первой помощи при ушибах и переломах	1
34.	Общие правила транспортировки пострадавшего	1
35.	Вязание узлов – практическое занятие.	1
<b>Итого:</b>		<b>35</b>

8 класс  
Содержание учебного курса

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Вредные привычки и их профилактика.

Опасные ситуации на дороге. Правила дорожного движения (в части, касающейся пешеходов и велосипедистов). Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте.

Пожар. Возможные причины пожара. Меры пожарной безопасности. Правила поведения на пожаре. Использование средств пожаротушения.

Опасные ситуации и правила поведения на воде. Оказание помощи утопающему.

Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами.

Использование индивидуальных средств защиты: домашней медицинской аптечки, ватно-марлевой повязки, респиратора, противогаза.

Безопасное поведение человека в природных условиях: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Предельно допустимые концентрации (пдк) вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.

Ситуации криминогенного характера, меры предосторожности и правила поведения. Элементарные способы самозащиты.

Опасные ситуации и меры предосторожности в местах большого скопления людей (в толпе, местах проведения массовых мероприятий, на стадионах).

Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта. Поведение при похищении или захвате в качестве заложника.

Оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при отравлениях, ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях.

Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае их возникновения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и поведение в случае их возникновения.

Действия населения по сигналу "Внимание всем!" и сопровождающей речевой информации.

Средства коллективной защиты и правила пользования ими. Эвакуация населения.

## Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен:  
знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);
- уметь:
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу "Внимание всем!", комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);
- адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### Учебно-тематическое планирование

№ Урока	Наименование темы	Кол-во часов
	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>26</b>
1	Здоровый образ жизни.и его составляющие.	1
2	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.	1
3	Вредные привычки и их профилактика.	1
4	Репродуктивное здровье- состовляющая здоровье человека и общества.	1
5	Здоровье человека как необходимое условие сохранения и укрепления здоровье человека и общества..	1
6	Здоровый образ жизни и прфилактика основных неинфекционных заболеваний.	1
7	История и славные традиции защитников России-её Вооружённых сил Профессиональная карьера военнослужащего.	1
8	Боевые традиции и ритуалы Вооружённых сил Российской Федерации.	1
9	Техника безопасности по стрельбе Разборка сборка АКМ.	1
10	Дорожная безопасность. ----- Правила дорожного движения.Обязонности пешехода и велосипедиста.	1
11	Группы дорожных знаков.	1
12	Правила проезда перекрёстков.Жесты регулировщика для пешеходов.	1
13	Пожарная безопасность .Факторы пожара. Причины пожара В жилых и общественных зданиях.	1
14	Профилактика пожаров в повседневной жизни Действие при пожаре в квартире.Средства пожаро тушения.	1
15	Безопасное действие человека в быту.Газ,вода,электричество.	1
16	Безопасное поведение человека в природных условиях: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия.	1
17	Безопасное поведение человека в природных условиях: добывание огня, воды и пищи,	1



18	Безопасное поведение человека в природных условиях: сооружение временного укрытия.	1
19	Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами.	1
20	Предельно допустимые концентрации (пдк) вредных веществ в атмосфере, воде, почве.	1
21	Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.	1
22	Ситуации криминогенного характера, меры предосторожности и правила поведения.	1
23	Экстремизм, терроризм	1
24	Опасные ситуации и меры предосторожности в местах большого скопления людей (в толпе, местах проведения массовых мероприятий, на стадионах).	1
25	Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта.	1
26	Поведение при похищении или захвате в качестве заложника.	1
	<b>Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>3</b>
27	Первая медицинская помощь при отравлениях.	1
28	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях.	1
29	Первая медицинская помощь при ушибах, кровотечениях.	1
	<b>Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>5</b>
30	Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае их возникновения.	1
31	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и поведение в случае их возникновения.	1
32	Аварии на радиационных опасных объектах Действия населения по сигналу "Внимание всем!" и сопровождающей речевой информации.	1
33	Аварии на химических опасных объектах Средства коллективной защиты и правила пользования ими.	1
34	Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах Средства индивидуальной защиты и правила пользования ими.	1
35	Аварии на гидротехнических сооружениях. Эвакуация населения.	1
Всего часов		<b>35</b>

## **Содержание учебного курса.**

### **Раздел 1. Современный транспорт и безопасность. Тема 1. Безопасность на дорогах.**

Транспорт в современном мире. Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения на дороге велосипедистов. Опасные ситуации в метро, самолёте, поездах.

### **Раздел 2. Основы здорового образа жизни и культура здоровья**

#### **Тема 1. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья**

Брак и семья. Роль семьи в укреплении репродуктивного здоровья. Факторы, формирующие стабильность брачных отношений. Функции семьи и здоровый образ жизни человека. Качества, которыми должны обладать супруги, для создания прочной семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. История семейного права. Условия и порядок заключения брака в Российской Федерации. Права, обязанности и ответственность супругов. Равенство супругов в семье. Имущественные отношения супругов. Права, обязанности и ответственность родителей. Права несовершеннолетних родителей. Назначение опекуна для совместного воспитания ребенка у несовершеннолетних родителей. Права несовершеннолетних детей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Лишение родительских прав

#### **Тема 2. Факторы, разрушающие и укрепляющие репродуктивное здоровье**

Инстинкт и разум. Эмоции. Управление эмоциями. Нравственные отношения полов. Проблемы ранней беременности.

Венерические болезни. Лечение и меры профилактики.

Понятие о ВИЧ — инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ

инфекции. Эпидемиологическая обстановка, связанная с венерическими заболеваниями, ВИЧ — инфекцией в России, Свердловской области. Вред курения и алкоголя.

### **Раздел 3. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

#### **Тема 1. Правила оказания первой медицинской помощи при терминальных состояниях**

Терминальные состояния, причины и признаки их возникновения. Экстренная реанимационная помощь (ЭРП). Цель и задачи ЭРП. Правила оказания ЭРП.

### **Раздел 4. Чрезвычайные ситуации природного техногенного характера.**

#### **Тема 1. Чрезвычайные ситуации и их классификация.**

Причины и факторы пожара. Как вести себя при пожаре дома в школе

Действия при конфликтах и массовых беспорядках.

## **Тема 2. Комплекс проблем безопасности жизнедеятельности**

Состав и структура комплекса проблем безопасности жизнедеятельности. Исторический опыт, традиции, пути решения проблем безопасности жизнедеятельности в Свердловской области.

Решение проблем безопасности жизни и деятельности человека как условие биологического и социального благополучия. Индивидуальные особенности здоровья и способы предупреждения возможных заболеваний.

## **Раздел 5. Военно-патриотическое воспитание**

### **Тема 1. Защита Отечества. Национальная безопасность**

Конституционная воинская обязанность.

История и славные традиции защитников России — ее Вооруженных Сил. Профессиональная карьера военнослужащего.

### **Практические занятия**

**Занятие** Отработка элементов по программе «Школа безопасности» (горизонтальная переправа, «маятник», «болото»).

## Планируемые результаты освоения курса

### **Предметно-информационная составляющая образованности:**

знать специфику экологической ситуации в регионе, основные методы осуществления природоохранной деятельности;

- иметь обоснованное представление о возможностях собственного здоровья, способах его сохранения;
- знать основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- знать причины возникновения и масштабы различных видов опасности;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и эмоционального здоровья, способы противодействия различным видам зависимостей;
- иметь представление о нормах поведения в социальных ситуациях, создающих угрозу жизни;
- знать методы отбора достоверной информации;
- знать историю вооруженных сил РФ.

### **Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:**

- уметь использовать нормы, правила поведения, навыки защиты, позволяющие минимизировать возможный ущерб личности, обществу, среде в опасных и чрезвычайных ситуациях, прогнозировать последствия нарушения норм;
- оказывать первую медицинскую помощь при ЭРП;
- адекватно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей, противостоять любым видам зависимостей и людям, которые пытаются к ним приобщить;
- владеть основными способами разрешения конфликтных ситуаций.

Использовать полученные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- анализа ситуаций, связанных с угрозой жизнедеятельности;
- проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе социального конфликта.

### **Ценностно-ориентационная составляющая образованности:**

- уверенность в возможности развития и саморазвития;
- принятие норм и правил, которые обеспечивают успешное регулирование собственного сознания и поведения;
- ценность собственного психофизического и социального здоровья;

- умелое самоопределение во взаимоотношениях с другими людьми, осознание ответственности за свои действия.

**Учебно-тематическое планирование**

№	Наименование раздела темы занятий	Кол-во часов
<b>Современный транспорт и безопасность.</b>		<b>2</b>
1.	Правила дорожного движения (в части ,касающейся пешеходов и велосипедистов).	1
2	Дорожные знаки.Опасные ситуации на транспорте..	1
	<b>Опасности подстерегающие нас в повседневной жизни.</b>	<b>2</b>
3	<b>Как вести себя при пожаре.Причины, факторы пожара.</b>	1
4	Чрезвычайные ситуации в быту.Газ,электричество,вода.	1
<b>Здоровый образ жизни.</b>		<b>2</b>
5	Зависит ли здоровье от образа жизни.	1
6	Правильное питание.	1
	<b>Факторы, разрушающие и укрепляющие репродуктивное здоровье</b>	<b>2</b>
7	<b>Вредные привычки и их влияние на здоровье.</b>	1
8	Профилактика вредных привычек.	1
<b>Правила оказания первой медицинской помощи при терминальных состояниях</b>		<b>2</b>
9	Первая помощь при ушибах,растяжении,вывихах,переломах и термических ожогах.	1
10	Первая помощь при кровотечении и сердечно лёгочной реанимации.	1
<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.</b>		<b>2</b>
11	Природные чрезвычайные ситуации.	1
12	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
	<b>Национальная безопасность Российской Федерации.</b>	<b>2</b>
13	Экстремизм терроризм.	1
14	Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.	1
<b>Военно-патриотическое воспитание</b>		<b>2</b>
15	История и славные традиции защитников России — ее	1

	Вооруженных Сил. Профессиональная карьера военнослужащего.	
16	Боевые традиции и ритуалы Вооружённых сил Российской Федерации.	1
<b>Практические занятия</b>		<b>1.5</b>
17	Отработка элементов по программе «Школа безопасности» (горизонтальная переправа, «маятник», «болото»). Узлы их применение. Стрельба из пневматической винтовки.	1.5
<b>Итого</b>		<b>17.5</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Озорнина Наталья Ивановна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023