

*Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
утвержденной от 31.08.2018г. №198*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета**

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Класс **8-9 класс**

Количество часов **68 часа**

Кириши

1. Планируемые результаты изучения курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем,
- формирование моральных качеств 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, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- формирование основ финансовой грамотности и усвоение правил безопасного поведения в сфере финансовых отношений;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения,
- потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного, здорового и разумного образа

- жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
 - 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 и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение 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, их последствий для личности, общества и государства;
 - знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
 - умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
 - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам,
 - а также на основе информации из различных источников;
 - умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.
- МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**
- Регулятивные:**
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности;
 - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Познавательные:

- 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;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

Коммуникативные:

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

2. Содержание учебного предмета

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Глава 1. ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ (2 часа)

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация. Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика

(транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на

электроэнергетических и коммунальных системах, обрушения зданий и сооружений и др.).

Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них.

Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях

техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций.

Глава 2. ВЗРЫВЫ И ПОЖАРЫ (5 часов)

Из истории катастроф.

Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. Наиболее распространенные

причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях.

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

Общие сведения о взрыве и пожаре. Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения,

оборудование, степень разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания

процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости. Классификация пожаров. Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия

первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара.

Причины пожаров и взрывов, их последствия. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных и взрывоопасных предприятиях.

Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров.

Тerrorистическая

деятельность как причина взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики

и в жилых зданиях.

Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов. Основные поражающие факторы пожара: открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения

пожара. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражение людей при взрывах.

Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.

Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и

повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после

взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва. Действия по спасению из завала.

Тушение на человеке одежды.

Пожары и паника. Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации. Правила

безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

Глава 3. АВАРИИ С ВЫБРОСОМ АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ

(5 часов)

Из истории химических аварий.

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

Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека. Классификация опасности веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи.

Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического поражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ.

Задача населения от аварийно химически опасных веществ. Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания.

Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ. Меры предосторожности, действия в случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно химически опасными веществами.

Глава 4. АВАРИИ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (3 часа)

Из истории радиационных аварий

Радиация вокруг нас. Понятие об ионизирующем излучении, его влияние на человека.

Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и гамма-излучение) и их характеристика.

Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего

излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения.

Аварии на радиационно опасных объектах. Понятие о радиационно опасном объекте. Классификация аварий с выбросом радиоактивных веществ и их причины. Деление районов радиоактивного заражения на зоны. Четыре фазы аварии на радиационно опасном объекте

и их характеристика.

Последствия радиационных аварий. Специфические свойства радиоактивных веществ. Понятие о периоде полураспада. Радиоактивное загрязнение местности. Виды

радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Понятие о

радиочувствительности органов человека, их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды. Защита от радиационных аварий. Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

Глава 5. ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ АВАРИИ (2 часа)

Из истории гидродинамических аварий.

Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия.

Классификация гидродинамических аварий. Затопление как последствие гидродинамической

аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика.

Классификация гидродинамически опасных объектов, основные причины аварий на них.

Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

Защита от гидродинамических аварий. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на

гидродинамически опасных объектах. Основные меры по защите населения.

Правила безопасного

поведения при авариях на гидродинамически опасных объектах.

Глава 6. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ НА ТРАНСПОРТЕ (2 часа)

Из истории транспортных аварий.

Автомобильные аварии и катастрофы. Автомобильные аварии и катастрофы и их основные

причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах.

Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов. Правила движения

по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные для

водителей велосипедов и мопедов действия на дороге.

Глава 7. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА (4 часа)

Состояние природной среды и жизнедеятельность человека. Антропогенные изменения

в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека

на биосферу. Понятие о чрезвычайных ситуациях экологического характера, их классификация.

Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности.

Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.

Изменение состава атмосферы (воздушной среды). Функции воздушной среды.

Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением состава атмосферы: парниковый эффект;

разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации.

Изменение состояния гидросфера (водной среды). Значение воды для жизни на Земле.

Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод.

Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

Изменение состояния суши (почвы). Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы.

Нормативы предельно допустимых воздействий на природу. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха,

воды и почвы. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (3 ЧАСА)

Первая помощь при массовых поражениях. Основные факторы поражения людей при

чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи.

Мероприятия первой

помощи при массовых поражениях.

Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами.

Воздействие

химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека:

через органы дыхания, через желудочно-кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и

общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении

аварийно химически опасными веществами: удушающего действия; общедевитого действия;

удушающего и общедевитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного

действия. Первая помощь при поражении метаболическими ядами; при отравлении соединениями

тяжелых металлов и мышьяка; при ожогах химическими веществами.

Первая помощь при бытовых отравлениях. Признаки отравления средствами бытовой химии

(инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи.

Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой

помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через

органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (2 часа)

Физическая культура и закаливание. Понятие о физической культуре. Определение уровня

физической подготовленности. Понятия скоростных, силовых качеств выносливости и гибкости.

Влияние занятий спортом на физические качества человека. Закаливание как одно из эффективных

средств повышения устойчивости организма к природным условиям. Способы закаливания.

Семья в современном обществе. Роль и значение семьи в современном обществе. Понятие семьи и брака. Законодательство РФ в области семьи и брака.

МОДУЛЬ

«ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ» (4 ЧАСА)

1. Пути повышения безопасности дорожного движения (1 час)

Анализ состояния детского дорожно-транспортного травматизма. Разделение транспортных

и пешеходных потоков. Технические средства и методы защиты пешеходов. Пешеходные и жилые зоны.

2. Опасность на дороге видимая и скрытая (1 час)

Дорожные ситуации с участием пешеходов, а также двигающихся на роликах, скейтбордах.

Как оценить дорожную ситуацию. Остановка и стоянка транспортных средств. Проезд перекрестков. Начало движения и маневрирование. Расположение транспортных средств на проезжей части.

3. Безопасность движения на велосипедах и мопедах (2 часа)

Велосипед – транспортное средство. Управление велосипедом: требования к водителю.

Требования ПДД к движению велосипедов. Требования к техническому состоянию велосипеда, его оборудованию и к экипировке водителя.

3Тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов
Производственные аварии и катастрофы	2
Взрывы и пожары	7
Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ	5
Аварии с выбросом радиоактивных веществ	4
Гидродинамические аварии	2
Чрезвычайные ситуации на транспорте	2
Чрезвычайные ситуации экологического характера	5
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	5
Основы здорового образа жизни	2
итого	34

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты: В результате изучения ОБЖ обучающийся должен знать:

- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основы здорового образа жизни и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, вредные привычки и их профилактику;
- основы государственной стратегии Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации противодействия терроризму;
- основные виды террористических актов, их цели и способы проведения;
- правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;
- основы государственной политики Российской Федерации противодействию наркотизму;
- наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.

обучающийся должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
- уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- выполнять правила дорожного движения (в части правил, касающейся пешехода, велосипедиста, водителя мопеда);
- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях.

Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных

знаний и умений:

- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- для оказания первой помощи пострадавшим;
- для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

· усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

· формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

5

· формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

· освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

· формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

· формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

· формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения,

потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.
Метапредметные результаты:

· умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить

перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и

интересы в этих видах деятельности;

· умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

· умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

· овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения,

основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;

- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
 - формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
 - понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
 - 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 и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- 6
- 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, их последствий для личности, общества и государства;
 - знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
 - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
 - умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.
- В результате изучения ОБЖ обучающийся должен знать:**
- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
 - опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
 - основы здорового образа жизни и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, вредные привычки и их профилактику;
 - основы государственной стратегии Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
 - законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации противодействия терроризму;
 - основные виды террористических актов, их цели и способы проведения;
 - правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;
 - основы государственной политики Российской Федерации противодействию наркотизму;
 - наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.
- обучающийся должен уметь:**
- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуаций по их характерным признакам;
 - принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
 - уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
 - выполнять правила дорожного движения (в части правил, касающейся пешехода, велосипедиста, водителя мопеда);

- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
 - оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
- Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:
- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
 - для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
 - для оказания первой помощи пострадавшим;
 - для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

II. Содержание учебной программы

Раздел 1: Дорожная безопасность

Причины травматизма и пути их предотвращения участников дорожного движения.

Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм участников

дорожного движения. Меры по предотвращению различных видов травм.

Правовое воспитание участников дорожного движения. Правила безопасного поведения, обозначенные в законодательных документах..

Причины и следствия ДТП. Причины дорожных аварий и возможные последствия, меры по уменьшению ущерба от аварий

Раздел 2: Безопасность и защита человека в среде обитания

Основы безопасности личности, общества и государства.

Современный комплекс проблем безопасности

Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.

Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Краткое содержание основных правовых актов.

Угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения. Угрозы в сфере

военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз.

Международный терроризм как угроза национальной безопасности. Понятие о

терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика.

Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической

деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.

Наркотизм и национальная безопасность. Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной

политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности.

Понятие о

гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной.

Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Цели, задачи и структура РСЧС. Единая государственная система предупреждения и

ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и

структур РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.

Режимы функционирования, силы и средства РСЧС. Режимы

функционирования и

основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе

ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и

характеристика.

Международное гуманитарное право

7

Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за

нарушение норм. Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения.

Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права.

Основные

документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы

международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и

духовного персонала. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного

конфликта. Основные требования по защите раненых и больных из состава действующей

армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав

медицинских формирований и их эмблемы.

Защита военнопленных и гражданского населения. Понятие о комбатанте и

военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Случаи применения

защитных мер в отношении гражданского населения. Основные требования по защите лиц

из числа гражданского населения, находящихся во власти противника. Особая защита женщин и детей.

Безопасное поведение в криминогенных ситуациях

Защита от мошенников. Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении

доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила безопасного поведения,

если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.

Безопасное поведение девушек. Понятие о преступлениях на сексуальной почве.

Безопасное поведение девушек при столкновении с молодыми и взрослыми хулиганами,

уголовниками и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения

девушки в обществе мужчины: в незнакомом месте; при возникновении угрозы или опасности насилия. Подручные средства самообороны и способы самозащиты.

Наиболее

уязвимые части тела.

Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода

из конфликтных ситуаций. Самооценка поведения. Признаки потенциальной жертвы.

Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Тренировка уверенности. Правила безопасного поведения при неизбежности конфликта.

Поведение при столкновении с хулиганами, похищении, попытке изнасилования.

Раздел 3: Основы медицинских знаний

Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Понятие о ране. Виды

ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их

применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью

асептических средств.

Травмы головы, позвоночника и спины. Причины травм головы и позвоночника.

Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них.

Сотрясение

головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.

Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти и ее признаки.

Основные правила определения признаков клинической смерти.

Последовательность

проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации.

Понятие о прекардиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции

легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий.

Основные неинфекционные заболевания. Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и доступные меры их профилактики.

Раздел 4: Основы здорового образа жизни

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье человека. Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье.

Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и

современные методы оздоровления. Понятие о здоровом образе жизни.

Основные

8

компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание,

закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма

человека и его здоровье. Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их

влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

Личная гигиена

Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Понятие о гигиене и личной

гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

Гигиена питания и воды. Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых

продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого

рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена

воды. Способы очистки воды.

Гигиена жилища и индивидуального строительства. Гигиена жилища. Микроклимат

помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

Физиологические и психологические особенности организма подростка

Физиологическое и психологическое развитие подростков. Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие

справиться с чувствами и эмоциями.

Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.

Понятие о

влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью.

Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные

отношения.

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.

Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Понятие о суициде.

Причины и

факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на
возможность

суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди
подростков и

молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека.
Угнетенное

психическое состояние. Профилактика суицида.

Факторы, разрушающие здоровье человека

Употребление табака. Табакокурение и его последствия для здоровья
курильщика и

окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить
курить.

Употребление алкоголя. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Развитие

алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при
алкогольном отравлении.

Наркомания и токсикомания. Понятие о наркомании и токсикомании.

Действие

наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных
признака

наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости
от

наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления
лекарственными

препаратами; оказание первой помощи.

Заболевания, передающиеся половым путем. Опасность заболеваний,
передающихся

половым путем. Характеристика распространенных заболеваний,
передающихся половым

путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

9

III.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов
Современный комплекс проблем безопасности	5
Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	2
Международное гуманитарное право	3
Безопасное поведение в криминальных ситуациях	3

Профилактика травм в школьном возрасте	3
Основы медицинских знаний	4
Здоровье и здоровый образ жизни	3
Личная гигиена	3
Физиологические и психологические особенности организма подростка	4
Факторы, разрушающие здоровье человека	4
итого	34