

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тотемская средняя образовательная школа №1»

**Принята**

на педагогическом совете  
протокол от 30.08.2021 №1

**Утверждена**

приказом директора  
МБОУ «Тотемская СОШ №1»  
30.08.2021 № 121



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**8-9 КЛАССЫ**

Составитель: Селиванов Виктор Владимирович, учитель ОБЖ высшей квалификационной категории

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:**

(ЛР-1) развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

(ЛР-2) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

(ЛР-3) воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях, экологическое сознание.

**Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:**

- (МР-1) овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- (МР-2) овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- (МР-3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- (МР-4) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- (МР-4) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- (МР-5) освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- (МР-6) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные результаты** выпускников основной школы состоят в следующем:

8 КЛАСС

**знать/понимать**

(ПР-1) понятие ЧС техногенного характера, классификацию ЧС техногенного характера

(ПР-2) о возможных аварийных ситуациях в жилище (образовательной организации), причины их возникновения и правила поведения;

(ПР-3) понятие горение, условия процесса горения, поражающие факторы пожара, правила пожарной безопасности и поведения при пожарах;

ПР-4) действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;

(ПР-5) понятие взрыв, причины взрывов, поражающие факторы взрыва, правила безопасного поведения;

(ПР-6) понятие аварийно химически опасные вещества (АХОВ), виды аварий с выбросом АХОВ, причины возникновения аварий, правила поведения при авариях с выбросом АХОВ;

(ПР-7) понятие радиационно опасный объект (РОО), виды излучений, источники излучения, воздействие радиации на здоровье человека, причины аварий на РОО, правила безопасного поведения при авариях на РОО;

- (ПР-8) понятие гидродинамический опасный объект (ГОО), причины аварий на ГОО, последствия аварий на ГОО, правила безопасного поведения при аварии на ГОО;
- (ПР-9) виды аварий на транспорте, причины аварий на транспорте;
- (ПР-10) ЧС экологического характера, виды ЧС экологического характера, правила поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания;
- ПР-11) Знать правила оказания первой помощи во время ЧС с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ;
- (ПР-12) основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;

**уметь**

- (ПР-13) Уметь правильно оценить ситуацию во время техногенных аварий, пожаров и взрывов;
- (ПР-14) действовать при утечке газа;
- (ПР-15) действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- (ПР-16) действовать при аварии с выбросом АХОВ;
- (ПР-17) действовать при аварии на РОО;
- (ПР-18) действовать при аварии на ГОО;
- (ПР-19) соблюдать ПДД;
- (ПР-20) оказывать первую помощь при воздействии АХОВ, бытовых отравлениях;
- (ПР-21) пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- (ПР-22) действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- (ПР-23) вести здоровый образ жизни.

**использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- (ПР-24) обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- (ПР-25) пользования бытовыми приборами и инструментами;
- (ПР-26) обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## 9 КЛАСС

**знать/понимать**

- (ПР-1) структуру законодательства в области обеспечения безопасности, суть Федеральных законов (ФЗ) в области обеспечения безопасности;
- (ПР-2) понятие национальная безопасность, угрозы национальной безопасности);
- (ПР-3) понятие терроризм, виды терроризма, правила поведения при теракте правила поведения, при захвате в заложники; действия по обнаружению взрывоопасного предмета;
- (ПР-4) понятие наркотизм, наркотическая зависимость, влияние наркотиков на организм человека;
- (ПР-5) понятие гражданская оборона (ГО), задачи ГО;
- (ПР-6) понятие РСЧС, ее задачи, режимы функционирования;
- (ПР-7) понятие международное гуманитарное право, международные знаки отличия, защита населения, военнопленных;
- (ПР-8) понятие криминогенная ситуация, защита от мошенников, правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях;
- (ПР-9) понятие травматизм, причины травматизма, правила оказания первой помощи при различных травмах, безопасное поведение дома, на улице и в школе;
- (ПР-10) правила оказания экстренной реанимационной помощи;
- (ПР-11) неинфекционные заболевания, причины их возникновения и профилактика;
- (ПР-12) понятие здоровье, группы здоровья, особенности закаливания и физической культуры как о положительных факторах ЗОЖ

- (ПР-13) основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- (ПР-14) понятие личной гигиены, гигиена жилья, одежды, питания и воды;
- (ПР-15) понятия физиологическое и психологическое развитие подростка;
- (ПР-16) понятие половое созревание;
- (ПР-17) виды конфликтов, правила поведения при конфликтных ситуациях;
- (ПР-18) понятие суицидальное поведение, причины суицидов и профилактика;
- (ПР-19) вредные привычки, влияние наркотиков, алкоголя и курения на здоровье человека;
- (ПР-20) виды заболеваний передающихся половым путем, меры профилактики.

#### **Уметь**

- (ПР-21) вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- (ПР-22) оказывать первую помощь при травмах;
- (ПР-23) проводить экстренную реанимацию;
- (ПР-24) пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- (ПР-25) действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

#### **использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- (ПР-26) проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- (ПР-27) обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- (ПР-28) соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- (ПР-29) ведения здорового образа жизни, профилактики травм;
- (ПР-30) обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### **5. Содержание учебного предмета**

#### **- содержание учебных разделов и с указанием количества часов по разделам**

За основу проектирования структуры и содержания примерной программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

## **1. Содержание учебного предмета**

*8 класс (34 часа)*

### ***Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства(28ч)***

**Глава 1. Производственные аварии и катастрофы (3ч)** *Особое значение уделяется на том, какие опасные объекты существуют в Вологодской области и какую опасность они представляют для населения.*

Производственные аварии и катастрофы. 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 (6ч).** Взрывы и пожары. 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, степени 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. Террористическая 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. Поражения 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 (Зч)** Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. 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 заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ.

Защита 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 (5ч)**

Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Из истории радиационных аварий.

Радиация вокруг нас. Понятие об ионизирующем излучении и его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и гамма-излучения) 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 (3 ч).** *В Республике Хакасия 17 августа 2009 года произошла крупномасштабная авария на СШГЭС поэтому данная тема чрезвычайно важна.* Гидродинамические аварии. Из истории гидродинамических аварий.

Аварии на гидродинамических опасных объектах, их причины и последствия. Классификация гидродинамических аварий. Затопление как следствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Классификация гидродинамических опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

Защита от гидродинамических аварий. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамических опасных объектах. Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамических опасных объектах.

**Глава 6. Чрезвычайные ситуации на транспорте (3 ч)**

Чрезвычайные ситуации на транспорте 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. Из истории транспортных аварий.

**Глава 7. Чрезвычайные ситуации экологического характера (5 ч)** Чрезвычайные ситуации экологического характера

**Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.** Антропогенные изменения в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайной ситуации 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 гидросферы (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.

## ***Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (6ч)***

### **Глава 1. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (4ч)**

#### *Практических работ 2.*

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

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; общедовитого действия; удушающего и общедовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного действия. Первая помощь при поражении метаболитическими 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).

### **Глава 2. Основы здорового образа жизни (2ч)**

Основы здорового образа жизни

Физическая культура и закаливание. Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Развитие необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Пути развития сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Понятие о закаливании. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Принципы закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

Семья в современном обществе. Роль и задачи семьи в современном обществе. Создание семьи путем заключения брака. Понятие о законном браке. Права и обязанности супругов. Пути достижения взаимопонимания в семье.

## **9 класс (34 часа)**

### ***Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства (15ч)***

#### **Глава 1. Современный комплекс проблем безопасности (4ч)**

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 экстремизма 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.

## **Глава 2. Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (4ч).**

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 структура 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.

## **Глава 3. Международное гуманитарное право (3ч)**

Международное гуманитарное право

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.

## **Глава 4. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях (4ч)**

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.2 Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (19 ч)***

### **Глава 1. Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3ч)**

Профилактика травм в старшем школьном возрасте

Причины травматизма и пути их предотвращения. Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

Безопасное поведение дома и на улице. Правила безопасного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом. Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

### **Глава 2. Основы медицинских знаний (4ч) *Практических работ- 4.***

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.

### **Глава 3. Основы здорового образа жизни (2ч)**

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 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.

### **Глава 4. Личная гигиена (3ч)**

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.

### **Глава 5. Физиологические и психологические особенности организма подростка (3ч).**

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.

### **Глава 6. Факторы, разрушающие здоровье человека (4ч)**

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.

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

### **8 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема раздела (или тема раздела, или тема урока)</b> | <b>Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)</b>   | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|--|-------------------------|
| 1            | Основы безопасности личности, общества и государства   | <ul style="list-style-type: none"> <li>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> </ul> | 28                      |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> </ul>   |   |
| 2 | Оказание первой помощи и здоровый образ жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</li> </ul> | 6 |

### 9 класс

| № п/п | Тема раздела (или тема раздела, или тема урока)      | Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)  | Количество часов |
|-------|--|--|------------------|
| 1     | Основы безопасности личности, общества и государства | <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций</li> </ul> | 15               |

|   |  |  |    |
|---|--|--|----|
|   |  | <p>для обсуждения в классе;<br/> организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>  |    |
| 2 | <p>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> </ul> <p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> | 19 |