

Приложение № 26
к основной общеобразовательной программе
– образовательной программе основного
общего образования МБОУ СОШ №13

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Основы безопасности
жизнедеятельности»
для 5 и 9 классов**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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;
- 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.

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 самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

• освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• умение работать 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;

• умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

• формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

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

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

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

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

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

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

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

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

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

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

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

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

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

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

Достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования, является предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

Выпускник научится

**Выпускник получит
возможность научиться**

<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности; • использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве; • классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания; • безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания; • классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера; • предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера; • безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации; • адекватно оценивать ситуацию дорожного движения; • адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре; • безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре; • безопасно применять первичные средства пожаротушения; • соблюдать правила безопасности дорожного движения; • адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде; • адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах; • адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности; • добывать и поддерживать огонь в автономных условиях; • добывать и очищать воду в автономных условиях; • подавать сигналы бедствия и отвечать на них; • характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства; • классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера; • безопасно использовать средства индивидуальной защиты; • характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства; • безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»; • безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; • комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации; • классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма; • адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе 	<p>безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;</p> <p>классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;</p> <p>готовиться к туристическим поездкам;</p> <p>адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;</p> <p>анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;</p> <p>анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;</p> <p>предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность;</p> <p>анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;</p> <p>классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;</p> <p>использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;</p> <p>усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;</p>
---	--

<p>взрыва (при взрыве) взрывного устройства;</p> <ul style="list-style-type: none"> • классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей; • предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей; • адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей; • оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации; • характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства; • классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; • планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья; • адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок; • выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья; • безопасно использовать ресурсы интернета; • анализировать состояние своего здоровья; • определять состояния оказания неотложной помощи; • использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи; • классифицировать средства оказания первой помощи; • оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении; • извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей; • оказывать первую помощь. 	<p><i>творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.</i></p>
--	--

2. Содержание учебного предмета

5 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Личная безопасность в повседневной жизни

Особенности города как среды обитания человека.

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Система обеспечения безопасности города.

Различные службы помощи: полиция. Пожарная охрана, «Скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).

Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (дома). Правила безопасного поведения в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать если, в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры.

Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Электричество.

Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Опасные вещества и продукты питания. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользования медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средств бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Захлопнулась дверь. Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

Собака бывает кусачей. Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

Безопасность на дороге и на транспорте.

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и её составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского и общественного транспорта (автобуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций пассажиров в метрополитене (остановка в туннеле, падении на пути). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила безопасного поведения (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанными с столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Авиационный транспорт. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте.

Правила посадки на спасательное судно. Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

Опасные ситуации социального характера.

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует делать.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилья. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются взломать; когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной ситуации; способы её избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде и лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: Безлюдные окраины города; глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т.д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т.п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила безопасного поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Загрязнение среды обитания.

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

Загрязнение воды. Роль воды на Земле. Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха. Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать свежим воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП -7В, ПДФ -2Ш). Составные части противогаза. Определение размера и подготовка его к эксплуатации. Положение противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Виды ранений. Их причины и оказание первой помощи. Причины ранений, понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т.д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного кровеносного сосуда.

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, придание конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Первая помощь при ожогах. Солнечный ожог. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Беда на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Основы здорового образа жизни.

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на организм человека.

Нарушение осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки причины их возникновения. Профилактика нарушения осанки.

Телевизор и компьютер – друзья и враги? Влияние телевизора и компьютера на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростка. Интенсивное развитие в период полового созревания.

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она проявляется. Как реагировать на её проявления.

9 класс

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 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.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны. Правила безопасного поведения.

Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификация и характеристика. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация химических объектов города 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

распространённые аварийно химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген). Меры по предотвращению отравления и оказание первой медицинской помощи.

Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Причины химических аварий и их последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения. 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. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещения.

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.

Аварии с выбросом радиоактивных веществ.

Аварии на радиационно опасных объектах. Понятие об радиационно опасном объекте. Классификация аварий и их причины. Четыре фазы аварии на радиационно опасном объекте.

Последствия радиационных аварий.

Специфические свойства радиоактивных веществ. Радиоактивное загрязнение местности. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания.

Защита от радиационных аварий.

Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людей. 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.

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.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

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.

Понятие о переломе. Виды и характеристика, первая помощь при переломах.

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.

Первая помощь при бытовых отравлениях. Признаки отравления средствами бытовой химии и оказание первой помощи.

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.

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.

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.

Заболелания, передающиеся половым путем. Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

Тема	часы
Личная безопасность в повседневной жизни(10 ч).	
Особенности города как среды обитания человека	1
Системы обеспечения безопасности города.	1
Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	1
Пожар	1
Затопление квартиры	1
Электричество	1
Опасные вещества и продукты питания	1
Взрыв и обрушение дома	1
Безопасность в нестандартных ситуациях.	1
Проверочная работа по теме «Личная безопасность в повседневной жизни»	1
Безопасность на дорогах и на транспорте(6 ч)	
Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	1
Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	1
Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	1
Железнодорожный	1
Авиационный транспорт.	1
Морской и речной транспорт. Проверочная работа.	1
Опасные ситуации социального характера (5 ч)	
Психологические основы самозащиты.	1
Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	1

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.	1
Правила поведения при захвате в заложники.	1
Проверочная работа по темам «Безопасность на дорогах и на транспорте. Опасные ситуации социального характера».	1
Загрязнение среды обитания (3ч)	
Загрязнение воды	1
Загрязнение воздуха	1
Загрязнение почвы	1
Средства индивидуальной защиты органов дыхания (1 ч)	
Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом.	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (9 ч). Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)	
Виды ранений, их причины и первая помощь.	1
Общая характеристика кровотечений.	1
Первая помощь при кровотечении.	1
Ожоги. Первая помощь при ожогах.	1
Основы здорового образа жизни (5 ч)	
Движение и здоровье.	1
Нарушения осанки и причины их возникновения.	1
Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1
Развитие и изменение организма в подростковом возрасте.	1
Физическое и нравственное взросление организма человека	1
Итоговая контрольная работа	1

Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства	1
Угрозы национальной безопасности Российской Федерации	1
Международный терроризм как угроза национальной безопасности	1
Наркотизм и национальная безопасность	1
Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности	1
Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (2 ч)	
Цели, задачи и структура РСЧС	1
Режимы функционирования, силы и средства РСЧС	1
Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (3 ч)	
Виды аварий на химически опасных объектах. Поражающее действие на организм человека.	1
Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.	1
Защита населения от аварийно химически опасных веществ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.	1
Аварии на радиационно опасных объектах (2 ч)	
Аварии на радиационно опасных объектах. Последствия радиационных аварий.	1
Защита от радиационных аварий.	1
Безопасное поведение в криминогенных ситуациях	
Защита от мошенников	1
Безопасное поведение девушек	1
Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций	1
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (7 ч) Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3 ч)	

Причины травматизма и пути их предотвращения. Понятие о переломе. Виды и характеристика, первая помощь при переломах.	1
Безопасное поведение дома и на улице. Первая помощь при бытовых отравлениях. Признаки отравления средствами бытовой химии и оказание первой помощи.	1
Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом	1
Основы медицинских знаний (4 ч)	
Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика	1
Травмы головы, позвоночника и спины	1
Экстренная реанимационная помощь	1
Основные неинфекционные заболевания	1
Основы здорового образа жизни (14 ч) Здоровье и здоровый образ жизни (3 ч)	
Здоровье человека	1
Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления	1
Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье	1
Физиологические и психологические особенности организма подростка (4 ч)	
Физиологическое и психологическое развитие подростков	1
Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции	1
Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях	1
Суицидальное поведение в подростковом возрасте	1
Факторы, разрушающие здоровье человека (4 ч)	
Употребление табака	1
Употребление алкоголя	1
Наркомания и токсикомания	1
Заболевания, передающиеся половым путем	1