

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
301720, Тульская область, г. Кимовск, ул. Бессолова, дом 65**

---

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом

совете

(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор школы

\_\_\_\_\_ Л.С. Кулакова

(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ОБЖ  
V—IX классы**

Составитель: Ермакова И.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» под общей редакцией А.Т. Смирнова, Москва «Просвещение» 2008 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа выполняет две основные функции:  
информационно-методическую функцию, которая позволяет получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;  
организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

### Структура программы

Рабочая программа включает: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов; требования к уровню подготовки выпускников; календарно-тематический план.

### Общая характеристика учебного предмета

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

#### Цели.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

#### Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;

- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: анализировать и оценивать, действовать, использовать, соблюдать и т.д.

В рубрике «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, нацеленные на обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность выпускников правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Более подробно ожидаемые результаты обучения раскрыты в Требованиях к уровню подготовки выпускников.

## Основное содержание программы

### 1. Безопасность и защита человека в опасных и ЧС (100ч.)

#### Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (10ч.)

Опасности, возникающие в повседневной жизни.

#### Правила обеспечения безопасности дорожного движения (6ч.)

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Причины дорожно-транспортных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге. Краткая характеристика современных видов транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров на транспорте.

#### Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре (6ч.)

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.

Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров. Пожары и взрывы. Правила поведения.

#### Правила безопасного поведения на воде (2ч.)

Правила безопасного поведения на воде. Особенности состояния водоемов в разное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

#### Правила безопасного поведения в быту (3ч.)

Опасность, возникающая при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Правила безопасного использования электрических и электронных приборов. Компьютер и здоровье.

Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.

Правила безопасного использования различных инструментов при выполнении хозяйственных работ дома.

#### Правила поведения на природе (20ч.)

Экстремальные ситуации в природе и их причины. Виды экстремальных ситуаций. Психологические основы выживания в природных условиях. Как избежать попадания в экстремальную ситуацию. Подготовка к походу.

Автономное существование человека в природе. Правила безопасного поведения человека при вынужденном

автономном существовании в природных условиях. Правила ориентирования на местности. Оборудование временного жилища (укрытия). Способы добывания огня. Обеспечение водой и питанием. Сигналы бедствия. Смена климато-географических условий.

### **Нарушение экологического равновесия в местах проживания (3ч.)**

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Экология и экологическая безопасность. Загрязнение атмосферы, вод, почв. *Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.*

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

### **Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях(7ч.)**

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Элементарные способы самозащиты.

Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников. Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни.

Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.

Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина толпы. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

## **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА(22ч.)**

### **Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия и правила безопасного поведения.**

Землетрясения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.

Вулканы и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при извержении вулканов. Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, бури, смерча.

Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.

Цунами и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера и правила безопасного поведения (18ч.)**

Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты. Пожары и взрывы, их характеристика, пожарно взрывоопасные объекты. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах

Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ) их характеристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества.

Аварии на радиационно опасных объектах. Правила безопасного поведения при радиационных авариях.

Гидродинамические аварии. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

### **Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций (3ч.)**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. История её создания. Предназначение и структура. Задачи по защите населения от ЧС. Режимы функционирования РСЧС. Силы и средства ликвидации ЧС.

### **2. Оказание первой медицинской помощи (29ч.)**

Медицинская (домашняя) аптечка. перевязочные и лекарственные средства. Повязки. Общая характеристика. Правила наложения повязок.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ГЦФ-Ш). Их использование.

Характеристика ранений. Использование природных лекарственных средств. Первая медицинская помощь при травмах. Способы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавших. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами. Первая медицинская помощь при поражении АХОВ.

Первая медицинская помощь при утоплении и удушении. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожении.

Профилактика травм в старшем школьном возрасте. Причины травматизма и пути их предотвращения. Безопасное поведение дома, в школе, на занятиях физкультурой и спортом.

### **3. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (31ч.)**

Здоровье физическое и духовное. Понятие здоровья и здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Умственная и физическая работоспособность. Режим дня. Профилактика переутомления. Движение — естественная потребность организма. Физическая культура и закаливание. Занятия физкультурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища, индивидуального строительства. Различные виды неправильной осанки и причины её нарушения. Сколиоз. Близорукость, нервные расстройства. Патологии сердечно-сосудистой системы. Основы репродуктивного здоровья подростков. Признаки беременности. Рождение ребёнка и уход за новорожденным. Охрана репродуктивного здоровья подростков. Развитие и изменения организма в подростковом возрасте. Физическое и нравственное взросление человека. Особенности подросткового возраста.

Изменения поведения в подростковом возрасте. Отношения с родителями. Правила ухода за своим телом. Правила питания. Значение питания для детей и подростков. Калорийность продуктов питания. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания.

Факторы, разрушающие здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки. Вредные привычки и их профилактика.

Инфекционные болезни и их профилактика.

### **Повторение пройденного материала (10ч.)**

#### **Требования к уровню подготовки выпускников знать/понимать**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

#### **Уметь**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для

ликвидации  
возгорания;

очагов

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ урока	Дата проведения	Разделы, темы урока	Количество часов	Формы контроля	Примечание
		<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и ЧС</b> <b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>	25 ч		
1.		Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Город как источник опасности.			<b>РК.</b> г. Кимовск.
2.		Дом, в котором мы живем. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях.			
3.		Поражающие факторы, причины и последствия пожаров. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале).	.		
4.		Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.	.		
5.		Способы эвакуации из горящего здания. Использование средств пожаротушения.			Практическое занятие №1
6.		Затопление квартиры.			
7.		Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Компьютер и здоровье.			

8.		Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.			
9.		Правила безопасного использования различных инструментов при выполнении хоз. работ.			Практическое занятие №2
10.		Взрыв и обрушение дома.			
11.		Опасные ситуации на улице. Особенности г. Кимовска. Правила безопасности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• во время гололеда;</li> <li>• при встрече с собакой;</li> <li>• в толпе;</li> </ul>			
12.		<b>Самостоятельная работа № 1.</b> «Город как источник опасности». «Опасные ситуации в доме (квартире)».			
13.		Опасные ситуации на транспорте. Современный транспорт – зона повышенной опасности. Краткая характеристика современных видов транспорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>• общественный транспорт;</li> <li>• ж/д и авиационный транспорт;</li> <li>• морской и речной.</li> </ul>			
14.		Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части.			
15.		Причины ДТП. Правила безопасного поведения пешехода на дороге. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге.			Практическое занятие №3
16.		Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.			
17.		Правила безопасного поведения пассажиров на транспорте.			
18.		<b>Самостоятельная работа № 2.</b> «ЧС на транспорте»			
19.		Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Элементарные способы самозащиты.			Практическое занятие №4
20.		Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте.			РК. г. Кимовск.
21.		<b>Самостоятельная работа №3.</b> «Ситуации криминогенного характера. Меры предосторожности и правила поведения».			
22.		Изменение среды обитания человека в городе. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.			РК. ЧЗ. г. Новомосковск, г. Тула.
23.		Защита населения от последствий ЧС мирного и военного времени (фильтрующие противогазы).			
24.		Использование индивидуальных средств защиты: домашней медицинской аптечки, ватно-марлевой повязки, респиратора, противогаза.			Практическое занятие №5

25.		<b>Контрольная работа № 1.</b> «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни».			
		<b>Раздел 2. Основа медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.</b>	3 ч		
26.		Характеристика ранений. Первая медицинская помощь при травмах.			
27.		Общая характеристика кровотечений. Способы остановки кровотечений.			Практическое занятие №6
28.		<b>Контрольная работа № 2.</b> «Основа медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи».			
		<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b>	6 ч		
29.		Движение и здоровье. Движение – естественная потребность организма.			
30.		Различные виды неправильной осанки и причины ее нарушения. Сколиоз.			
31.		Близорукость, нервные расстройства, патологии сердечно-сосудистой системы.			
32.		Охрана репродуктивного здоровья подростков. Развитие и изменения организма в подростковом возрасте.			
33.		Физическое и нравственное взросление человека. Правила ухода за своим телом.			
34.		<b>Контрольная работа № 3.</b> «Основы здорового образа жизни».			

		Самостоятельных работ-3. Контрольных работ-3. Практических занятий-6.			
--	--	---	--	--	--

### 6 класс

№ урока	Дата проведения	Разделы, темы урока	Количество часов	Формы контроля	Примечания
		<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и ЧС.</b>	24 ч		
1.		Экстремальные ситуации в природе и их причины. Виды экстремальных ситуаций. Автономное существование человека в природе. Причины попадания человека в такую ситуацию.			
2.		Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Их влияние на организм человека.			
3.		<b>Самостоятельная работа № 1</b> «Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе».			
4.		Психологические основы выживания в природных условиях. Психические состояния человека при выживании в природных условиях.			

5.		Элемент выживания в условиях автономного существования. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поступки в условиях выживания.			
6.		<b>Самостоятельная работа № 2</b> «Психологические основы выживания в природных условиях».			
7.		Как избежать попадания в экстремальную ситуацию. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях.			
8.		Надежная одежда и обувь как необходимость для безопасности.			
9.		Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Способы автономного выживания человека в природных условиях			
10.		Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и в случае отставания от группы.			Практическое занятие № 1.
11.		Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования на местности.			Практическое занятие №2.
12.		Выход к населенному пункту.			
13.		Оборудование временного жилища (укрытия). Выбор места сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища.			
14.		Способы добывания огня. Выбор места и правила разведения костра. Виды костров. Способы сохранения огня.			Практическое занятие №3.
15.		Обеспечение водой и питанием в условиях автономного существования.			
16.		Поиск и приготовление пищи.			<b>РК.</b> Флора и фауна Тульской области и Кимовского района

17.		Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.			Практическое занятие №4.
18.		<b>Самостоятельная работа № 3.</b> «Автономное существование человека в природе».			
19.		Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий.			
20.		Адаптация организма человека к смене климатогеографических условий.			
21.		<b>Самостоятельная работа № 4.</b> «Смена климатогеографических условий».			
22.		Действия обучающихся в условиях ЧС мирного и военного времени. Защита населения от последствий ЧС мирного и военного времени. Использование средств защиты: домашней аптечки, респиратора, противогаза.			Практическое занятие №5.

23.		Использование средств индивидуальной и коллективной защиты. Эвакуация населения.			<b>РК.</b> Эвакуация из здания школы и из г. Кимовска в условиях ЧС мирного и военного времени.
24.		<b>Контрольная работа №1.</b> «Защита населения от последствий ЧС мирного и военного времени».			
		<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.</b>	6 ч		
25.		Методы и средства оказания первой медицинской помощи при различных травмах, повреждениях, отравлениях. Использование природных лекарственных средств.			<b>РК.</b> Лекарственные растения Тульской области.
26.		Укусы насекомых и змей. Первая медицинская помощь при укусах змей и насекомых.			<b>РК.</b> Опасные насекомые и змеи Тульской области.
27.		Ожоги, отморожение и охлаждение организма. Признаки отморожения и охлаждения организма. Первая медицинская помощь при ожогах, отморожении, охлаждении организма, при тепловом и солнечном ударе.			
28.		Опасные ситуации и правила безопасного поведения на воде. Особенности состояния водоемов в разное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде. Первая медицинская помощь при утоплении.			
29.		Характеристика различных видов повреждений (травм и отравлений) организма человека и причины, их вызывающие. ПМП при закрытых травмах. Правила и способы транспортировки пострадавших.			Практическое занятие №6.
30.		<b>Контрольная работа № 2.</b> «Правила оказания ПМП в природных условиях. Характеристика различных видов повреждений организма человека и причины их вызывающие».			
		<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни</b>	4 ч		
31.		Понятие здоровья и здорового образа жизни. Правила питания. Значение питания для детей и подростков. Калорийность продуктов питания.			
32.		Гигиеническое значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания.			
33.		Особенности подросткового возраста. Изменение поведения в подростковом			

		возрасте. Отношения с родителями. Изменение организма в подростковом возрасте.			
34.		<b>Контрольная работа № 3.</b> «Правильное питание – основа здорового образа жизни».			
		Самостоятельных работ-4. Контрольных работ-3. Практических занятий-6.			

### 7 класс

№ урока	Дата проведения	Разделы, темы урока	Количество часов	Формы контроля	Примечание.
		<b>Раздел 1.Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	22 ч		
1.		<b>Опасные и ЧС природного характера,</b> их последствия и влияние на безопасность жизнедеятельности. Опасные природные явления и стихийные бедствия на территории России. Классификация ЧС природного			<b>РК.</b> ЧС природного характера в Тульской области.

		характера.			
2.		Землетрясения и их поражающие факторы. История и происхождение землетрясений. Оценивание землетрясений. Последствия землетрясений.			
3.		Меры по уменьшению потерь от землетрясений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясения.			
4.		Вулканы и их поражающие факторы. Происхождение и виды вулканов. Последствия извержения вулканов. Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.			
5.		Правила безопасного поведения при извержении вулканов.			
6.		<b>Самостоятельная работа №1. «Землетрясения. Вулканы».</b>			
7.		Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Последствия и меры по уменьшению ущерба от них.			
8.		Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала. Безопасный выход из зоны стихийного бедствия.			
9.		Снежные лавины, их последствия и меры по уменьшению ущерба от них. Правила безопасного поведения при угрозе и сходе лавин.			
10.		<b>Самостоятельная работа № 2. «Оползни, сели, обвалы».</b>			
11.		Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы. Происхождение, виды, последствия, меры по уменьшению ущерба.			
12.		Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Во время и после урагана, бури, смерча.			<b>РК. Ураганы, бури, смерчи в Тульской области</b>
13.		<b>Самостоятельная работа №3 «Ураганы, бури, смерчи».</b>			
14.		Наводнения и их поражающие факторы. Происхождение и виды наводнений. Последствия наводнений. Меры по уменьшению ущерба.			
15.		Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.			
16.		Цунами и их поражающие факторы. Происхождение, классификация, прогнозирование, меры по уменьшению ущерба.			
17.		<b>Самостоятельная работа №4 «Наводнения, цунами».</b>			

18.		Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров.			
19.		Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.			
20.		<b>Самостоятельная работа №5 «Лесные и торфяные пожары».</b>			
21.		Психологические основы выживания в ЧС. Человек и стихия. Характер и темперамент. Психологические основы поведения человека во время и после стихийного бедствия.			
22.		<b>Контрольная работа №1 «Опасные ЧС природного характера. Основы выживания».</b>			
		<b>Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП</b>	6 ч		
23.		Перевязочные и лекарственные средства. Повязки. Общая характеристика. Правила наложения повязок.			
24.		<b>Практическая работа №1 «Наложение повязок на руку».</b> Отработка навыка наложения повязки на кисть, локтевой и плечевой сустав.			
25.		<b>Практическая работа №2 «Наложение повязок на ногу».</b> Отработка навыка наложения повязки на коленный и голеностопный суставы, область пятки.			
26.		Первая медицинская помощь при переломах. ПМП при переломах верхних конечностей.			
27.		ПМП при переломах костей нижних конечностей. Правила и способы транспортировки пострадавших.			
28.		<b>Контрольная работа №2 «Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП».</b>			
		<b>Основы здорового образа жизни(4ч.)</b>			
29.		Режим труда и отдыха. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления. Режим дня. Движение - естественная потребность организма.			
30.		<b>Самостоятельная работа №6 «Режим учёбы и отдыха подростка».</b>			
31.		Основы репродуктивного здоровья подростков. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.			
32.		<b>Контрольная работа №3 «Основы репродуктивного здоровья подростков».</b>			
		<b>Повторение пройденного материала</b>	2 ч		
33.		Общие правила поведения в случае возникновения ЧС природного характера.			
34.		<b>Практическое занятие №3 .Игра «Безопасная жизнь».</b>			
		Самостоятельных работ - 6. Контрольных работ - 3. Практических работ – 3.			



## 8 класс

№ урока	Дата проведения	Разделы, темы урока	Количество часов	Формы контроля	Примечание.
		<b>Безопасность и защита человека в опасных и ЧС.</b>	18 ч		
1.		Опасные и ЧС техногенного характера. Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Их последствия и влияние на безопасность жизнедеятельности. Меры безопасности человека на территории с неблагоприятными факторами. Потенциально опасные объекты.			<b>РК. Потенциально опасные объекты Тульской области.</b>
2.		<b>Самостоятельная работа №1 «Производственные аварии и катастрофы».</b>			
3.		Эвакуация. Обязанности и правила безопасного поведения людей при эвакуации.			
4.		Пожары и взрывы, их характеристика, пожаро- и взрывоопасные объекты. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.			<b>РК. Пожаро- и взрывоопасные объекты Тульской области.</b>
5.		Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ), их характеристика и поражающие факторы.			<b>РК. Химически опасные объекты Тульской области.</b>
6.		Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасных химических веществ. Способы повышения защитных свойств дома.			
7.		<b>Самостоятельная работа №2 «Пожары и взрывы», «Аварии с выбросом АХОВ».</b>			
8.		Аварии на радиационно опасных объектах: виды, предельно допустимые меры и дозы радиации.			<b>РК. Авария на ЧАЭС и её последствия в нашем регионе.</b>
9.		Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Последствия радиационных аварий. Характер поражения людей и животных, загрязнение с\х растений, продуктов питания. Особенности радиоактивного заражения местности.			
10.		Правила безопасного поведения при радиационных авариях. Защита населения при радиационных авариях.			
11.		<b>Самостоятельная работа №3 «Аварии с выбросом радиоактивных веществ».</b>			
12.		Гидродинамические аварии. Виды аварий на гидродинамически опасных объектах. Причины гидродинамических аварий и их последствия.			
13.		Меры по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе гидродинамической аварии.			
14.		<b>Самостоятельная работа №4 «Гидродинамические аварии».</b>			

15.		Нарушение экологического равновесия в местах проживания. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Экология и экологическая безопасность.			
16.		Загрязнение атмосферы, воды и почвы. Понятие о ПДК загрязняющих веществ. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.			<b>РК. Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания.</b>
17.		<b>Самостоятельная работа №5 «Нарушение экологического равновесия».</b>			
18.		<b>Контрольная работа №1 «Защита населения от ЧС техногенного характера».</b>			
		<b>Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП</b>	5 ч		
19.		Первая медицинская помощь при поражении АХОВ. Воздействие химических веществ на человека.			
20.		ПМП при поражении АХОВ общедовитого и удушающего действия.			
21.		ПМП при поражении АХОВ нейротропного действия. ПМП при отравлении солями тяжёлых металлов, мышьяка, ожогах химическими веществами.			
22.		ПМП при бытовых отравлениях. Отравления бытовыми химикатами и минеральными удобрениями.			
23.		<b>Контрольная работа №2 «Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП».</b>			
		<b>Основы здорового образа жизни</b>	6 ч		
24.		Физическая культура и закаливание. Занятия физкультурой и спортом. Закаливание организма.			
25.		Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.			
26.		<b>Самостоятельная работа №6 «Физическая культура и закаливание».</b>			
27.		Основы репродуктивного здоровья подростка.			
28.		Признаки беременности. Рождение ребёнка и уход за новорожденным.			
29.		<b>Контрольная работа №3 «Основы здорового образа жизни».</b>			
		<b>Повторение пройденного материала</b>	5 ч		
30.		ЧС техногенного характера и безопасное поведение в случае их возникновения.			
31.		Действия при авариях и катастрофах, характерных для Тульской области.			
32.		<b>Практическая работа №1 «Действия учащихся при угрозе пожара».</b>			
33.		<b>Практическая работа 2 «Использование индивидуальных средств защиты».</b>			

34.		<b>Урок-викторина «Безопасные каникулы».</b>			
		Самостоятельных работ - 6. Контрольных работ - 3. Практических работ – 2.			

### 9 класс

№ урока	Дата проведения	Разделы, темы урока	Количество часов	Формы контроля	Примечание.
		<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	11 ч		
1.		РСЧС. История её создания. Предназначение и структура. Задачи по защите населения от ЧС.			
2.		Режимы функционирования РСЧС. Силы и средства ликвидации ЧС.			
3.		<b>Самостоятельная работа №1 «Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС».</b>			
4.		Международное гуманитарное право. Определение МГП и сфера его применения.			
5.		Защита жертв вооружённых конфликтов. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала, военнопленных, гражданского населения. Ответственность за нарушение норм МГП.			
6.		<b>Самостоятельная работа №2 «МГП. Защита жертв вооружённых конфликтов».</b>			
7.		Безопасное поведение в криминогенных ситуациях. Понятие преступления, виды и категории преступлений. Уголовная ответственность.			
8.		Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов.			
9.		Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников. Основные виды мошенничества. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства.			
10.		Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Рекомендации по правилам поведения в толпе.			
11.		<b>Контрольная работа №1 «Безопасность и защита человека в ЧС».</b>			
		<b>Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.</b>	9 ч		
12.		Профилактика травм в старшем школьном возрасте. Причины травматизма и пути их предотвращения. Основные правила пользования бытовыми приборами, инструментами, средствами бытовой			

		химии.			
13.		Безопасное поведение дома, в школе, на занятиях физкультурой и спортом, на улице.			
14.		<b>Самостоятельная работа №3. «Меры профилактики травм в ст.шк. возрасте».</b>			
15.		Хронические инфекционные заболевания, основные факторы риска и их причины, связь с образом жизни.			
16.		ПМП при травмах. Профилактика осложнений ран. Асептика. Антисептика.			
17.		ПМП при травмах головы, позвоночника, спины.			
18.		<b>Самостоятельная работа №4 «ПМП при травмах».</b>			
19.		Экстренная реанимационная помощь. Признаки жизни и смерти. Прекардиальный удар в область грудины. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.			
20.		<b>Контрольная работа №2 «Экстренная реанимация».</b>			
		<b>Основы здорового образа жизни.</b>	11 ч		
21.		Инфекционные болезни и их профилактика. Здоровье человека. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.			
22.		ЗОЖ - путь к достижению высокого уровня здоровья. Близорукость. Нервные расстройства. Патологии сердечно-сосудистой системы. Современные методы оздоровления.			
23.		Личная гигиена. Гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища, индивидуального строительства.			
24.		<b>Самостоятельная работа №5 «Основные понятия о здоровье. Личная гигиена».</b>			
25.		Физиологические и психологические особенности организма подростка.			
26.		Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток.			
27.		<b>Самостоятельная работа №6 «Физиологические и психологические особенности организма подростка».</b>			
28.		Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции.			
29.		Факторы, разрушающие здоровье человека. Табакокурение, алкоголь, наркомания, токсикомания и их влияние на организм человека. Вредные привычки и их профилактика.			<b>РК. Профилактика вредных привычек в г.Кимовске и нашей школе.</b>
30.		<b>Самостоятельная работа №7 «Факторы, разрушающие здоровье человека».</b>			
31.		<b>Контрольная работа №3 «Основы ЗОЖ».</b>			
		<b>Повторение пройденного материала</b>	3 ч		

32.		<b>Практическая работа №1 «Определение пульса и оценка общего состояния здоровья».</b>			
33.		<b>Практическая работа №2 «Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях».</b>			
34.		Урок-викторина «Что ты сделаешь, если...»			
		Самостоятельных работ - 7. Контрольных работ - 3. Практических работ – 2.			