

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области**

Рассмотрена на заседании МО
Руководитель МО
_____ Кавинская Н.А.
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Проверена
Зам. директора по УВР
_____ Никитина А.Н.
30.08.2021 г.

Утверждена
Директор школы
_____ Белоглядова К.С.
Приказ № 219/2-од от 30.08.2021
г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
7-9 класс**

г.о. Чапаевск

2021

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности 7-9 классы

Рабочая программа составлена на основе документов:

1. Федеральный [Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ](#) (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010г (в ред. от 31.12.2015) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (в ред. от 28.10.2015) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282455/4e26ae603a747cd5f77452dc143da37fb7804376/
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск.
5. Адаптированная ООП ООО для детей с ЗПР <http://39school-1.minobr63.ru/svedeneducation/>

6. Примерная программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов, автор: Виноградова Н.Ф., Смирнов В.Д., Таранин А.Б.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2021г.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Основы безопасности жизнедеятельности. 8-9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2021г.

Программа рассчитана на 8,5 часа (0,25 часа в неделю)

Данная программа учебного предмета “Основы безопасности жизнедеятельности” преемственна с другими уровнями образования (начальным, средним); учитывает особые образовательные потребности, которые не являются едиными и постоянными, проявляются в разной степени при каждом типе нарушения у учащихся с ЗПР. Программа ориентирована на развитие их потенциальных возможностей и потребностей более высокого уровня, необходимых для дальнейшего обучения и успешной социализации, разрабатывается индивидуально или на группу учащихся, со схожими проблемами, на период получения основного общего образования

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

- ☐ Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными и чрезвычайными ситуациями;
- ☐ сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- ☐ эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- ☐ формирование способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- ☐ устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- ☐ использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;
- ☐ сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);
- ☐ сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- ☐ осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- ☐ планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- ☐ контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;
- ☐ оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- ☐ участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- ☐ формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- ☐ составлять обоснованные суждения о правилах безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

☐ характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;

☐ характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

☐ объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);

☐ характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);

☐ раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;

☐ выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

☐ раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

☐ классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;

☐ анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;

☐ различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;

☐ предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;

☐ проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;

☐ организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;

☐ проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;

☐ правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать правила дорожного движения;

☐ оказывать первую помощь при различных травмах

Выпускник научится:

☐ классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;

☐ использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

☐ использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;

- ☐ 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;
- ☐ безопасно использовать бытовые приборы;
- ☐ безопасно использовать средства бытовой химии;
- ☐ безопасно использовать средства коммуникации;
- ☐ классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- ☐ предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- ☐ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- ☐ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- ☐ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- ☐ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- ☐ безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- ☐ безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- ☐ 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 пешехода;
- ☐ соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- ☐ соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- ☐ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- ☐ адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- ☐ использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- ☐ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- ☐ готовиться к туристическим походам;
- ☐ 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;
- ☐ добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- ☐ подавать сигналы бедствия и отвечать на них;

- ☐ характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- ☐ предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- ☐ 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;
- ☐ предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- ☐ классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- ☐ безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- ☐ безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- ☐ комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- ☐ классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- ☐ классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- ☐ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- ☐ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- ☐ классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- ☐ 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 при ушибах;
- ☐ оказывать первую помощь при растяжениях;
- ☐ оказывать первую помощь при вывихах;
- ☐ оказывать первую помощь при переломах;
- ☐ оказывать первую помощь при ожогах;
- ☐ оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- ☐ оказывать первую помощь при отравлениях;
- ☐ оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- ☐ оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- ☐ безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- ☐ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- ☐ готовиться к туристическим поездкам;
- ☐ адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- ☐ анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- ☐ анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- ☐ безопасно вести и применять права покупателя;
- ☐ анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма; ☐ предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- ☐ характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- ☐ классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- ☐ владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- ☐ классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- ☐ оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- ☐ оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- ☐ оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- ☐ оказывать первую помощь при коме;
- ☐ оказывать первую помощь при поражении электрическим током;

- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; □ исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Содержание курса

Основы безопасности личности, общества и государства Основы комплексной безопасности

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. 455 Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, самозащита покупателя). Элементарные способы самозащиты. Информационная безопасность подростка.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации

по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения. Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при 456 похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 классов включает следующие содержательные линии (разделы) в соответствии с концепцией преподавания предмета:

Туристский поход: радость без неприятностей

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезды и местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения

Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на

незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года.

Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия.

Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания.

Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе.

Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения:

Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

Практические работы (примерные темы работ)

- ☐ Измерение пульса, проверка своей выносливости.
- ☐ Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).
- ☐ Определение степени загрязнения воды.
- ☐ Режим питания подростка.
- ☐ Гимнастика для глаз.
- ☐ Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.
- ☐ Самооценка: развитие волевых качеств.
- ☐ Выполнение физических упражнений.
- ☐ Индивидуальная программа закаливания.
- ☐ Правила безопасного пользования компьютером.
- ☐ Выбор безопасного пути из дома в школу.
- ☐ Оценивание дорожной обстановки.
- ☐ Правила дорожного движения Российской Федерации.
- ☐ Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.
- ☐ Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
- ☐ Действия при пожаре в школе.

- ☐ Первая помощь при лёгких травмах и переломах.
- ☐ Анализ настроения и намерений собаки.
- ☐ Определение ориентиров на плане местности.
- ☐ Овладение навыками работы с компасом.
- ☐ Определение сторон света по солнцу.
- ☐ Определение сторон света по местным признакам. ☐ Измерение расстояний на местности.
- ☐ Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
- ☐ Приёмы сердечно-лёгочной реанимации.
- ☐ Режим дня в многодневном туристском походе.

Проектная деятельность (примерные темы работ)

- ☐ Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.
- ☐ Как сохранить обоняние?
- ☐ Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?
- ☐ Одиночество — путь к социальному нездоровью человека.
- ☐ Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека.
- ☐ Медиасреда, не навреди!
- ☐ Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях.
- ☐ Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8—9 классов включает следующие содержательные линии (разделы):

Введение. Почему это нужно знать?

- Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни.
- Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей.
- Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Связь предмета с другими науками, его цели и задачи.

Здоровый образ жизни. Что это такое?

Зависит ли здоровье от образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье, условия его укрепления и сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание как один из способов тренировки организма. Правила гигиены. Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём может рассказать этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники

опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное и добросовестное исполнение как критерий социального здоровья.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

Человек и окружающая среда

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки: загрязнение воздуха и его причины. «Безобидный воздух», «загрязнённый воздух». Негативное влияние хозяйственной деятельности человека на чистоту воздуха. Ухудшение качества воды и его причины. Типы загрязнений пресных водоёмов: промышленное загрязнение, бытовые отходы, химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве, работа водного транспорта.

Основные факторы, влияющие на загрязнение почвы, и последствия загрязнения.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни и на природе

Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами.

Разумная предосторожность

Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства, которые можно использовать для самообороны.

Опасные игры

Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза. Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта.

Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение Правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий.

Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Первая помощь при кровотечении.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Авиакатастрофы. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила безопасного поведения.

Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте и отношение к ним.

Террористические акты на транспорте. Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.

Безопасный отдых и туризм

Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение походной туристской группы. Обеспечение безопасности в туристских походах: виды опасностей. Движение по маршруту, график движения. Правила преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, если он отстал от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Состояние здоровья подростка-курильщика.

Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм человека. Распад личности человека под влиянием наркотиков.

Токсикомания — страшная зависимость. Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эвакуации.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление;

наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС.

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обязательного усвоения термина). Пути заражения. Способы предупреждения заражения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины и виды. Безопасное поведение в техногенных ЧС.

Чрезвычайные ситуации социального характера.

Национальная безопасность Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Как снизить угрозу теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Личная безопасность при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники, при обнаружении подозрительного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Практические работы (примерные темы работ)

- ☐ Подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболеваниями.
- ☐ Анализ пищевой пирамиды.
- ☐ Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.
- ☐ Анализ информации на этикетке какого-либо продукта.
- ☐ Определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса.
- ☐ Источники шума в современной городской квартире.
- ☐ Правила пользования газовыми и электрическими приборами.
- ☐ Устройство пожарного шкафа и применение пожарного крана. ☐ Устройство и порядок применения воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей.
- ☐ Психологическая подготовка к встрече с преступником.
- ☐ Использование подручных предметов в качестве средств самообороны.
- ☐ Как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру.
- ☐ Первая помощь при переломах.
- ☐ Практическая отработка приёмов проведения сердечно-лёгочной реанимации.
- ☐ Аварийная посадка самолёта.
- ☐ Распределение снаряжения между участниками туристского похода.
- ☐ График движения по туристскому маршруту.

- ☐ Организация поиска потерявшегося туриста и его действия в такой ситуации.
- ☐ Вязание узлов и их применение.
- ☐ Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
- ☐ Виды и особенности чрезвычайных ситуаций.
- ☐ Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.
- ☐ Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности».
- ☐ Навыки работы с документами: Федеральный закон «О противодействии терроризму». Проектная деятельность (примерные темы работ)
- ☐ Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания.
- ☐ Одиночество — путь к социальному нездоровью.
- ☐ Общение — важная человеческая потребность.
- ☐ Как обеспечить высокий уровень социального здоровья общества?
- ☐ Опасные игры.
- ☐ Отдых на природе: опасности, которые могут подстергать.
- ☐ История великих кораблекрушений.
 - ☐ Правила безопасного поведения при чрезвычайной ситуации на корабле.
- ☐ Как укрыться от непогоды.
- ☐ Отношение к пьянству в России в разные времена.
- ☐ Мифы о пьянстве на Руси.
- ☐ Отражение темы пьянства в карикатуре.
- ☐ Наркотикам — нет!
- ☐ Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?
- ☐ Техногенная катастрофа.
- ☐ История ВЧК — ФСБ.
 - ☐ Военная служба — особый вид федеральной государственной службы.

Тематическое планирование

7 класс

Тема	Количество часов
Введение	0,5
Туристский поход 22ч	
Ориентирование на местности.	0,75
Правила поведения при экстремальных ситуациях	0,75
Опасности, которые таит вода.	0,75
Подготовка к походу.	3,25
Когда человек сам себе враг 8ч. Вредные привычки, их пагубное влияние.	2
Контрольная работа (тест) Резерв	0,5
Итого	8,5

8 класс

Тема	Количество часов
Введение	0,25
Современная семья как институт воспитания	0,5
Здоровый образ жизни	1,25

Тема	Количество часов
Человек и окружающая среда	1
Опасности, подстерегающие нас на природе и в повседневной жизни	2,25
Современный транспорт и безопасность	1,75
Безопасный отдых и туризм	1
Контрольная работа (тест)	0,25
Резерв	0,25
Всего	8,5

9 класс

Тема	Количество часов
Безопасный отдых и туризм	0,75
Когда человек сам себе враг	1,25
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их классификация и характеристика	4
Чрезвычайные ситуации социального характера	1,75
Национальная безопасность Российской Федерации	0,25
Контрольная работа (тест)	0,25
Резерв	0,25
Всего	8,5