

**Администрация Плюсского района Псковской области**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Лядская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Лядская средняя общеобразовательная школа»  
утверждена приказом № 134 от 02.09.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОБЖ)**  
**Уровень основного общего образования**  
**5-9 классы**

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

### 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** освоения программы включают освоенные обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Условием формирования **межпредметных понятий**, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе при изучении физики будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции.

При изучении курса ОБЖ обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В соответствии с ФГОС ООО при организации образовательной деятельности обучающихся формируются три группы **универсальных учебных действий**: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД:**

- 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.

#### **Познавательные УУД:**

- 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.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- 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:**

#### **5 класс**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников.

### **Пятиклассник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода.

### **Пятиклассник получит возможность научиться:**

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении.

#### **6 класс**

- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

#### **Шестиклассник научится:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- определять состояния, требующие оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- 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 обморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусах насекомых и змей.

#### **Шестиклассник получит возможность научиться:**

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя 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;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- 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;
- 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.

#### 7 класс

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

#### **Семиклассник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при наводнении;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера.

#### **Семиклассник получит возможность научиться:**

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации.

### **8 класс**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

#### **Восьмиклассник 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 применением 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;
- 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.

**Восьмиклассник получит возможность научиться:**

- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- 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;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- определять состояния, требующие оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при отравлениях.

**9 класс**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции; – знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Выпускник научится:**



- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- 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 (попытке похищения) или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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;
- анализировать состояние своего здоровья;
- классифицировать средства оказания первой помощи.

**Согласно учебному плану школы на изучение физики отводится:**

5 класс –34 часов в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели);  
 6 класс –34 часов в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели);  
 7 класс –34 часов в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели);  
 8 класс –34 часов в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели);  
 9 класс –34 часов в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели);

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

##### Глава 1. 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.

*Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).* 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 и 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 (доме). Правила безопасного поведения при пожаре 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 пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами 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 взрыва в квартире.

*Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).* 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.

##### Глава 2. Безопасность на дорогах и на транспорте

*Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.* Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее 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 общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, 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), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

*Железнодорожный транспорт.* Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со 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 средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

### **Глава 3. 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.

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

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

*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 поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

### **Глава 4. Загрязнение среды обитания**

*Загрязнение воды.* Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). 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 (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

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

## **Глава 5. 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 противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение.

*Практическая работа №1 «Пользование противогазом».* Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

## **Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

### **Глава 6. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

*Виды ранений, их причины и первая помощь.* 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 сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

*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, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

### **Глава 7. Основы здорового образа жизни**

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

*Нарушения осанки и причины их возникновения.* Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

*Телевизор и компьютер — друзья или враги?* Влияние компьютера и телевизора 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 подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

*Физическое и нравственное взросление человека.* Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

## **6 класс**

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Глава 1. Экстремальные ситуации в природных условиях**

*Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.* Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

*Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.* Причины, влияющие на поведение человека, – факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

*Психологические основы выживания в природных условиях.* Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

*Страх – главный психологический враг.* Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

*Подготовка к походу и поведение в природных условиях.* Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

*Надёжные одежда и обувь – важное условие безопасности.* Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

*Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.* Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

*Действия при потере ориентировки.* Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

*Способы ориентирования и определение направления движения.* Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

*Техника движения в природных условиях.* Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

*Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.* Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности

укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

*Обеспечение питанием и водой.* Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

*Поиск и приготовление пищи.* Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

*Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.* Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

*Безопасность на водоемах.* Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

*Сигналы бедствия.* Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

## **Глава 2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме**

*Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.* Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

*Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.* Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

## **Глава 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях**

*Коллективные и индивидуальные средства защиты.* Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

*Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.* Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

*Взрывы в местах массового скопления людей.* Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

## **Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

### **Глава 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

*Средства оказания первой помощи.* Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

*Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.* Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

*Первая помощь при ожогах.* Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

*Тепловой и солнечный удар.* Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

*Обморожение и общее охлаждение организма.* Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

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

*Закрытые травмы.* Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

*Способы переноски пострадавших.* Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

## **Глава 5. Основы здорового образа жизни**

*Правильное питание – основа здорового образа жизни человека.* Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии и потребляемых калорий, избыток и недостаток калорий в рационе. Сбалансированное питание.

*Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.* Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

*Гигиена и культура питания.* Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета. *Особенности подросткового возраста.* Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

## **7 класс**

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

*Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.* Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

#### **Глава 1. Землетрясения**

*Из истории землетрясений*

*Происхождение и классификация землетрясений.* Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

*Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.* Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

*Правила безопасного поведения при землетрясениях.* Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при

заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

## **Глава 2. Вулканы**

*Из истории извержений вулканов*

*Общее понятие о вулканах.* Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

*Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов.* Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

## **Глава 3. Оползни, сели, обвалы и снежные лавины**

*Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России*

*Оползни.* Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

*Сели (селевые потоки).* Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

*Обвалы.* Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

*Снежные лавины.* Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

*Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.* Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

*Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.* Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

## **Глава 4. Ураганы, бури, смерчи**

*Из истории ураганов, бурь, смерчей*

*Происхождение ураганов, бурь и смерчей.* Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

*Классификация ураганов, бурь, смерчей и метелей.* Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

*Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них.* Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.



*Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.* Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

## **Глава 5. Наводнения**

*Из истории наводнений*

*Виды наводнений.* Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

*Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.* Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

*Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.* Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

## **Глава 6. Цунами**

*Из истории цунами*

*Причины и классификация цунами.* Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

*Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.* Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

*Правила безопасного поведения при цунами.* Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

## **Глава 7. Природные пожары**

*Из истории лесных пожаров*

*Причины природных пожаров, их классификация.* Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

*Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.* Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

*Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.* Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

## **Глава 8. Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений**

*Из истории инфекционных заболеваний*

*Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.* Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

*Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.* Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

## **Глава 9. Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера**

*Человек и стихия.* Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

*Характер и темперамент.* Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

*Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.* Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

## **Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

### **Глава 10. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

*Правила наложения повязок.* Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

*Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.* Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

### **Глава 11. Основы здорового образа жизни**

*Режим – необходимое условие здорового образа жизни.* Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека. *Профилактика переутомления и содержание режима дня.* Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

## **8 класс**

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Глава 1. Производственные аварии и катастрофы**

*Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.* Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика (транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, обрушения зданий и сооружений и др.).

*Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них.* Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций.

#### **Глава 2. Взрывы и пожары**

*Из истории катастроф*

*Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.* Наиболее распространенные причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях. Понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах. Виды аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах.

*Общие сведения о взрыве и пожаре.* Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости.

*Классификация пожаров.* Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара.

*Причины пожаров и взрывов, их последствия.* Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных и взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров. Террористическая деятельность как причина взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики и в жилых зданиях.

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

*Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.* Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва. Действия по спасению из завала. Тушение на человеке одежды.

*Пожары и паника.* Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации. Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

### **Глава 3. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ**

*Из истории химических аварий*

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

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

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

*Защита населения от аварийно химически опасных веществ.* Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства

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

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

#### **Глава 4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ**

*Из истории радиационных аварий*

*Радиация вокруг нас.* Понятие об ионизирующем излучении, его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и гамма-излучение) и их характеристика. Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения.

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

*Последствия радиационных аварий.* Специфические свойства радиоактивных веществ. Понятие о периоде полураспада. Радиоактивное загрязнение местности. Виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Понятие о радиочувствительности органов человека, их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды.

*Защита от радиационных аварий.* Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

#### **Глава 5. Гидродинамические аварии**

*Из истории гидродинамических аварий*

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

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

#### **Глава 6. Чрезвычайные ситуации на транспорте**

*Из истории транспортных аварий*

*Автомобильные аварии и катастрофы.* Автомобильные аварии и катастрофы и их основные причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах.

*Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.* Правила движения по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные для водителей велосипедов и мопедов действия на дороге.

## **Глава 7. Чрезвычайные ситуации экологического характера**

*Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.* Антропогенные изменения в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайных ситуациях экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.

*Изменение состава атмосферы (воздушной среды).* Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением состава атмосферы: парниковый эффект, разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации.

*Изменение состояния гидросферы (водной среды).* Значение воды для жизни на Земле. Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

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

*Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.* Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха, воды и почвы. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

## **Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

### **Глава 8. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

*Первая помощь при массовых поражениях.* Основные факторы поражения людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях.

*Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами.* Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через желудочно-кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении аварийно химически опасными веществами: удушающего действия; общеядовитого действия; удушающего и общеядовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного действия. Первая помощь при поражении метаболическими ядами; при отравлении соединениями тяжелых металлов и мышьяка; при ожогах химическими веществами.

*Первая помощь при бытовых отравлениях.* Признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

### **Глава 9. Основы здорового образа жизни**

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

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

## 9 класс

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

#### **Глава 1. 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.

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

*Цели, задачи и структура РСЧС.* Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.

*Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.* Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

#### **Глава 3. Международное гуманитарное право**

*Международное гуманитарное право.* Сфера применения и ответственность за нарушение его норм. Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

*Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.* Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по

защите раненых и больных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.

*Защита военнопленных и гражданского населения.* Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Случаи применения защитных мер в отношении гражданского населения. Основные требования по защите лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника. Особая защита женщин и детей.

#### **Глава 4. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях**

*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.

#### **Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

#### **Глава 5. Профилактика травм в старшем школьном возрасте**

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

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

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

#### **Глава 6. Основы медицинских знаний**

*Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.* Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью асептических средств.

*Травмы головы, позвоночника и спины.* Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.

*Экстренная реанимационная помощь.* Понятие о клинической смерти и ее признаки. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие

о прекардиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий.

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

### **Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни**

*Здоровье человека.* Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

*Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.* Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

*Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.* Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

### **Глава 8. Личная гигиена**

*Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.* Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

*Гигиена питания и воды.* Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

*Гигиена жилища и индивидуального строительства.* Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

### **Глава 9. Физиологические и психологические особенности организма подростка**

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

*Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.* Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения.

*Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.* Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

*Суицидальное поведение в подростковом возрасте.* Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

### **Глава 10. Факторы, разрушающие здоровье человека**



*Употребление табака.* Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить.

*Употребление алкоголя.* Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.

*Наркомания и токсикомания.* Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Домашнее задание
	<b>Глава 1. Личная безопасность в повседневной жизни</b>		
1	Особенности города как среды обитания человека	Текущий	Пересказ § 1
2	Системы обеспечения безопасности города (населённого пункта)	Текущий	Пересказ § 2
3	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	Текущий	Пересказ § 3
4	Пожар	Текущий	Пересказ § 4
5	Затопление квартиры	Текущий	Пересказ § 5
6	Электричество	Текущий	Пересказ § 6
7	Опасные вещества и продукты питания	Текущий	Пересказ § 7
8	Взрыв и обрушение дома	Текущий	Пересказ § 8
9	Захлопнулась дверь	Текущий	Пересказ § 9
10	Опасность толпы	Текущий	Пересказ § 10
11	Собака бывает кусачей	Диагностический тест	Пересказ § 11
	<b>Глава 2. Безопасность на дорогах и на транспорте</b>		
12	Организация дорожного движения, причины и последствия ДТП	Текущий	Пересказ § 12
13	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров	Текущий	Пересказ § 13
14	Безопасность в общественном транспорте	Текущий	Пересказ § 14
15	Железнодорожный транспорт	Текущий	Пересказ § 15
16	Авиационный транспорт	Текущий	Пересказ § 16
17	Морской и речной транспорт	Текущий	Пересказ § 17
	<b>Глава 3. Опасные ситуации социального характера</b>		
18	Психологические основы самозащиты	Текущий	Пересказ § 18
19	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде	Текущий	Пересказ § 19
20	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства	Текущий	Пересказ § 20
21	Правила поведения при захвате в заложники	Диагностический тест	Пересказ § 21
	<b>Глава 4. Загрязнение среды обитания</b>		

22	Загрязнение воды	Текущий	Пересказ § 22
23	Загрязнение воздуха	Текущий	Пересказ § 23
24	Загрязнение почвы	Текущий	Пересказ § 24
<b>Глава 5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания</b>			
25	Фильтрующие противогазы	Текущий	Пересказ § 25
26	Пользование противогазом	Текущий	Пересказ § 26
<b>Глава 6. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>			
27	Виды ранений, их причины, первая помощь	Текущий	Пересказ § 27
28	Общая характеристика кровотечений	Текущий	Пересказ § 28
29	Первая помощь при кровотечении.	Диагностический тест	Пересказ § 29
<b>Глава 7. Основы здорового образа жизни</b>			
30	Движение и здоровье	Текущий	Пересказ § 30
31	Нарушения осанки и причины их возникновения	Текущий	Пересказ § 31
32	Телевизор и компьютер - друзья или враги	Текущий	Пересказ § 32
33	Развитие и изменения организма. Физическое и нравственное взросление человека	Текущий	Пересказ §33, §34
34	Итоговая контрольная работа	Итоговый	

**Контрольно – измерительные материалы (Приложение № 1)**

**Тематическое планирование 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Глава 1. Экстремальные ситуации в природных условиях</b>			
1.	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	Текущий	Пересказ § 1
2.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	Текущий	Пересказ § 2
3.	Психологические основы выживания в природных условиях	Текущий	Пересказ § 3
4.	Страх – главный психологический	Текущий	Пересказ § 4
5.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	Текущий	Пересказ § 5
6.	Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности.	Текущий	Пересказ § 6
7.	Поведение в экстремальной ситуации.	Текущий	Пересказ § 7

8.	Действия при потере ориентировки.	Текущий	Пересказ § 8
9.	Способы ориентирования и определение направления движения.	Текущий	Пересказ § 9
10.	Техника движения в природных условиях.	Диагностический тест	Пересказ §10
11.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	Текущий	Пересказ § 11
12.	Обеспечение питанием и водой.	Текущий	Пересказ § 12
13.	Поиск и приготовление пищи.	Текущий	Пересказ § 13
14.	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.	Текущий	Пересказ § 14
15.	Безопасность на водоемах.	Текущий	Пересказ § 15
16.	Сигналы бедствия.	Текущий	Пересказ § 16
<b>Глава 2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме</b>			
17.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	Текущий	Пересказ § 17
18.	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	Текущий	Пересказ § 18
<b>Глава 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях</b>			
19.	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	Текущий	Пересказ § 19
20.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	Текущий	Пересказ § 20
21.	Взрывы в местах массового скопления людей.	Диагностический тест	Пересказ § 21
<b>Глава 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>			
22.	Средства оказания первой медицинской помощи.	Текущий	Пересказ § 22
23.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	Текущий	Пересказ § 23
24.	Первая помощь при ожогах.	Текущий	Пересказ § 24
25.	Тепловой и солнечный удар.	Текущий	Пересказ § 25
26.	Обморожение и общее охлаждение организма.	Текущий	Пересказ § 26
27.	Бедствие на воде.	Текущий	Пересказ § 27
28.	Закрытые травмы	Текущий	Пересказ § 28
29.	Способы переноски пострадавших.	Текущий	Пересказ § 29
<b>Глава 5. Основы здорового образа жизни.</b>			
30.	Правильное питание – основа здорового образа жизни человека.	Текущий	Пересказ § 30
31.	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	Текущий	Пересказ § 31
32.	Гигиена и культура питания	Текущий	Пересказ § 32
33.	Особенности подросткового возраста.	Текущий	Пересказ § 33

34.	Итоговая контрольная работа. Обобщение курса ОБЖ 6 класса	Итоговый	
-----	---	----------	--

**Контрольно – измерительные материалы (Приложение № 1)**

**Тематическое планирование 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Домашнее задание
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА (30 ч)</b>			
1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и их классификация	Текущий	Пересказ § 1
<b>Глава 1. Землетрясения (3 ч)</b>			
2.	Происхождение и классификация землетрясений	Текущий	Пересказ § 2
3.	Как оценивают землетрясения. Последствия землетрясений и меры по уменьшению потерь от землетрясений	Текущий	Пересказ § 3
4.	Правила безопасного поведения при землетрясениях.	Текущий	Пересказ § 4
<b>Глава 2. Вулканы (2 ч)</b>			
5.	Происхождение и виды вулканов	Текущий	Пересказ § 5
6.	Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов	Текущий	Пересказ § 6
<b>Глава 3. Оползни, сели, обвалы, снежные лавины (6 ч)</b>			
7.	Оползни	Текущий	Пересказ §7
8.	Сели (селевые потоки).	Текущий	Пересказ §8
9.	Обвалы.	Текущий	Пересказ §9
10.	Снежные лавины	Текущий	Пересказ §10
11.	Последствия оползней, селей, обвалов, лавин и меры по уменьшению потерь от них	Текущий	Пересказ §11
12.	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, обвалов, лавин, селей	Диагностический тест	Пересказ §12
<b>Глава 4. Ураганы, бури, смерчи (4 ч)</b>			
13.	Происхождение ураганов, бурь, смерчей	Текущий	Пересказ §13
14.	Классификация ураганов, бурь, смерчей	Текущий	Пересказ §14
15.	Последствия ураганов, бурь и смерчей Меры по уменьшению ущерба от ураганов, бурь, смерчей	Текущий	Пересказ §15
16.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь, смерчей	Текущий	Пересказ §16
<b>Глава 5. Наводнение (3 ч)</b>			
17.	Происхождение и виды наводнений	Текущий	Пересказ §17
18.	Последствия наводнений. Меры по уменьшению ущерба от наводнений.	Текущий	Пересказ §18
19.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений	Текущий	Пересказ §19
<b>Глава 6. Цунами (3 ч)</b>			
20.	Происхождение и классификация цунами.	Текущий	Пересказ §20
21.	Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них	Текущий	Пересказ §21
22.	Правила безопасного поведения при цунами	Диагностический тест	Пересказ §22
<b>Глава 7. Лесные и торфяные пожары(3 ч)</b>			
23.	Причины и классификация природных пожаров	Текущий	Пересказ §23
24.	Последствия природных пожаров, способы их тушения и предупреждение природных пожаров	Текущий	Пересказ §24

**Контрольно – измерительные материалы (Приложение № 1)**

**Тематическое планирование 8 класс**

<b>№ n/n</b>	<b>Разделы и темы программы</b>	<b>Виды контроля</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА (26 ч)</b>			
<i>Глава 1. Производственные аварии и катастрофы(2 ч)</i>			
1.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация	Текущий	пересказ § 1
2.	Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них	Текущий	пересказ §2
<i>Глава 2. Взрывы и пожары(7 ч)</i>			
3.	Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах	Текущий	пересказ § 3
4.	Общие сведения о взрыве и пожаре	Текущий	пересказ § 4
5.	Классификация пожаров	Текущий	конспект § 5
6.	Причины пожаров и взрывов и их последствия	Текущий	пересказ § 6
7.	Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов	Текущий	пересказ § 7
8.	Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах	Текущий	пересказ § 8
9.	Пожары и паника	Диагностический тест	конспект § 9
<i>Глава 3. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ(5 ч)</i>			
10.	Виды аварий на химически опасных объектах	Текущий	пересказ § 10
11.	Аварийно химически опасные вещества и их действие на организм человека	Текущий	конспект § 11
12.	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах	Текущий	пересказ § 12
13.	Защита населения от аварийно химически опасных веществ	Текущий	пересказ § 13
14.	Правила безопасного поведения при авариях с выбросом АХОВ	Текущий	пересказ § 14
<i>Глава 4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ(4 ч)</i>			
15.	Радиация вокруг нас	Текущий	конспект § 15
16.	Аварии на радиационно опасных объектах	Текущий	пересказ § 16
17.	Последствия радиационных аварий	Текущий	пересказ § 17
18.	Защита от радиационных аварий	Диагностический тест	пересказ § 18
<i>Глава 5. Гидродинамические аварии(2 ч)</i>			

19.	Аварии на гидродинамически опасных объектах их причины и последствия	Текущий	пересказ § 19
20.	Защита от гидродинамических аварий	Текущий	пересказ § 20
<b>Глава 6. Чрезвычайные ситуации на транспорте(2 ч)</b>			
21.	Автомобильные аварии и катастрофы	Текущий	пересказ §21
22.	Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов	Текущий	пересказ §22
<b>Глава 7. Чрезвычайные ситуации экологического характера(5 ч)</b>			
23.	Состояние природной среды и жизнедеятельности человека	Текущий	пересказ § 23
24.	Изменение состава атмосферы	Текущий	пересказ § 24
25.	Изменение состава гидросферы	Текущий	конспект § 25
26.	Изменение состава суши	Текущий	пересказ § 26
27.	Нормативы предельно допустимых воздействий на природу	Диагностический тест	пересказ § 27
<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ (4 ч)</b>			
28.	Первая помощь при массовых поражениях	Текущий	пересказ § 28
29.	Первая помощь при поражениях аварийно химически опасными веществами	Текущий	пересказ § 29
30.	Первая помощь при поражениях аварийно химически опасными веществами	Текущий	пересказ § 29
31.	Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях	Текущий	пересказ § 30
<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (2 ч)</b>			
32.	Физическая культура и Закаливание	Текущий	пересказ § 31
33.	Семья в современном обществе	Текущий	пересказ § 32
34.	Итоговая контрольная работа	Итоговый	

**Контрольно – измерительные материалы (Приложение № 1)**

**Тематическое планирование 9 класс**

n/n	Разделы и темы программы	Виды контроля	Домашнее задание
<b>ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА (12 ч)</b>			
<b>Глава 1. Современный комплекс проблем безопасности</b>			
1.	Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства	Текущий	пересказ § 1
2.	Угрозы национальной безопасности Российской Федерации	Текущий	пересказ §2
3.	Международный терроризм как угроза национальной безопасности	Текущий	пересказ § 3



4.	Наркотизм и национальная безопасность	Текущий	пересказ § 4
5.	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности	Текущий	конспект § 5
<b>Глава 2. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>			
6.	Цели, задачи и структура РСЧС	Текущий	пересказ § 6
7.	Режимы функционирования, силы и средства РСЧС	Текущий	пересказ § 7
<b>Глава 3. Международное гуманитарное право</b>			
8.	Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушением его норм	Текущий	пересказ § 8
9.	Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала	Текущий	конспект § 9
10.	Защита военнопленных и гражданского населения	Диагностический тест	пересказ §10
<b>Глава 4. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях</b>			
11.	Защита от мошенников	Текущий	конспект §11
12.	Безопасное поведение девушек	Текущий	пересказ §12
13.	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуациях	Текущий	пересказ §13
<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (7 ч)</b>			
<b>Глава 5. Профилактика травм в старшем школьном возрасте</b>			
14.	Причины травматизма и пути его предотвращения	Текущий	пересказ §14
15.	Безопасное поведение дома и на улице	Текущий	конспект §15
16.	Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом	Текущий	пересказ §16
<b>Глава 6. Первая медицинская помощь при травмах.</b>			
17.	Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика	Текущий	пересказ §17
18.	Травмы головы, позвоночника и спины	Текущий	пересказ §18
19.	Экстренная реанимационная помощь	Текущий	пересказ §19
20.	Основные неинфекционные заболевания	Диагностический тест	пересказ §20
<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (10 ч)</b>			
<b>Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни</b>			
21.	Здоровье человека	Текущий	пересказ §21

22.	Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления	Текущий	пересказ §22
23.	Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье	Текущий	пересказ §23
<i>Глава 8. Личная гигиена.</i>			
24.	Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды	Текущий	пересказ §24
25.	Гигиена питания и воды. Гигиена жилища и индивидуального строительства	Текущий	пересказ §25 конспект §26
<i>Глава 9. Физиологические и психологические особенности организма подростка</i>			
26.	Физиологическое и психологическое развитие подростков	Текущий	пересказ §27
27.	Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции	Текущий	пересказ §28
28.	Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях	Текущий	пересказ §29
29.	Суицидальное поведение в подростковом возрасте	Текущий	пересказ §30
<i>Глава 10. Факторы, разрушающие здоровье человека.</i>			
30.	Курение табака и его влияние на здоровье	Текущий	пересказ §31
31.	Употребление алкоголя	Текущий	пересказ §32
32.	Наркомания и токсикомания	Текущий	пересказ §33
33.	Заболевания, передаваемые половым путем	Текущий	пересказ §34
34.	Итоговая контрольная работа	Итоговый	

### Контрольно – измерительные материалы (Приложение № 1)

**Рабочая программа воспитания** реализуется при изучении следующих тем:

**5 класс:**

- Введение – Инструктажи «Я и пожарная безопасность», «Юный пешеход»
- Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»
- Пожар («Детям о безопасности» (мероприятия в рамках месячника пожарной безопасности))
- Организация дорожного движения, причины и последствия ДТП (Неделя безопасности дорожного движения)
- Безопасное поведение пешеходов и пассажиров (Неделя безопасности дорожного движения)
- Безопасность в общественном транспорте (Неделя безопасности дорожного движения)
- Инструктажи по правилам поведения во время осенних каникул;
- Правила поведения при захвате в заложники (Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма)

- Инструктажи по правилам поведения во время зимних каникул;
- Загрязнение среды обитания (Проект «Влияние человека на природу»)
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания (Урок мира « Урок науки и технологий»)
- Инструктажи по правилам поведения во время весенних каникул;
- Телевизор и компьютер - друзья или враги (Урок мира « Урок науки и технологий»)
- Предметная неделя. День Земли
- День Здоровья

#### **6 класс:**

- Введение – Инструктажи «Я и пожарная безопасность», «Юный пешеход»
- Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»
- Способы ориентирования и определение направления движения (Урок мира « Урок науки и технологий»)
- Инструктажи по правилам поведения во время осенних каникул;
- Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. (Урок мира « Урок науки и технологий»)
- Инструктажи по правилам поведения во время зимних каникул;
- Особенности лыжных, водных и велосипедных походов (Неделя безопасности дорожного движения)
- Первая помощь при ожогах («Детям о безопасности» (мероприятия в рамках месячника пожарной безопасности))
- Инструктажи по правилам поведения во время весенних каникул;
- Значение белков, жиров и углеводов в питании человека (Урок мира « Урок науки и технологий»)
- Предметная неделя. День Земли
- День Здоровья

#### **7 класс:**

- Введение – Инструктажи «Я и пожарная безопасность», «Юный пешеход»
- Правила безопасного поведения при землетрясениях (Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»)
- Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов (Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»)
- Инструктажи по правилам поведения во время осенних каникул;
- Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, обвалов, лавин, селей (Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»)
- Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении («Детям о безопасности» (мероприятия в рамках месячника пожарной безопасности))

- Инструктажи по правилам поведения во время зимних каникул;
- Предметная неделя. День Земли
- Инструктажи по правилам поведения во время весенних каникул;
- Режим учебы и отдыха подростка (Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни (профилактика распространения инфекционных заболеваний))
- День Здоровья

### **8 класс:**

- Введение – Инструктажи «Я и пожарная безопасность», «Юный пешеход»
- Правила безопасного поведения при авариях с выбросом АХОВ (Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»)
- Всероссийское профилактическое мероприятие «Безопасный путь в школу»
- Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах («Детям о безопасности» (мероприятия в рамках месячника пожарной безопасности))
- Причины пожаров и взрывов и их последствия (Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма)
- Инструктажи по правилам поведения во время осенних каникул;
- Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (Проект «Влияние человека на природу»)
- Аварии с выбросом радиоактивных веществ (Проект «Влияние человека на природу»)
- Инструктажи по правилам поведения во время зимних каникул;
- Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов (Неделя безопасности дорожного движения)
- Аварии на гидродинамически опасных объектах их причины и последствия (Проект «Влияние человека на природу»)
- Чрезвычайные ситуации экологического характера (Проект «Влияние человека на природу»)
- Инструктажи по правилам поведения во время весенних каникул;
- Предметная неделя. День Земли
- Физическая культура и Закаливание (Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни (профилактика распространения инфекционных заболеваний))
- День Здоровья

### **9 класс:**

- Введение – Инструктажи «Я и пожарная безопасность», «Юный пешеход»
- Неделя безопасности в рамках Всероссийского мероприятия «Неделя безопасности»
- Наркотизм и национальная безопасность (Неделя антинаркотической направленности Конкурс творческих работ «Нет наркотикам!»)
- Международный терроризм как угроза национальной безопасности (Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма)

- Инструктажи по правилам поведения во время осенних каникул;
- Безопасное поведение дома и на улице («Детям о безопасности» (мероприятия в рамках месячника пожарной безопасности))
- Инструктажи по правилам поведения во время зимних каникул;
- Основные неинфекционные заболевания
- Инструктажи по правилам поведения во время весенних каникул;
- Предметная неделя. День Земли
- Наркомания и токсикомания (Мероприятия по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство». 1 марта – Всемирный день борьбы с наркотиками и наркобизнесом.)
- Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды (Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни (профилактика распространения инфекционных заболеваний))
- Курение табака и его влияние на здоровье (День Здоровья)
- Заболевания, передаваемые половым путем Неделя профилактики ВИЧ и пропаганды нравственных и семейных ценностей «Здоровая семья».

**Итоговая контрольная работа (тестирование) по ОБЖ за курс 5 класса**

**ЧАСТЬ 1**

1. **Где может двигаться пешеход на загородной дороге или при отсутствии тротуара или обочины?**
  - а) по разделительной полосе
  - б) по правому краю проезжей части в) по левому краю проезжей части
2. **С какого возраста, согласно ПДД, разрешено управлять велосипедом при движении по дорогам?**
  - а) с 14 лет б) с 15 лет в) с 16 лет
3. **Какой стороны рекомендуется придерживаться, двигаясь по тротуару?**
  - а) всё равно б) по левой в) по правой
4. **Если у вас в тёмном переулке под угрозой расправы отбирают сумку, а помощи ждать неоткуда, как вы поступите?**
  - а) отдадите без сопротивления, ваша безопасность дороже б) окажите сопротивление всеми доступными способами в) будете громко кричать, в надежде, что вас услышат
5. **С точки зрения безопасности самые лучшие места для пассажиров в поезде:**
  - а) все места равнозначны
  - б) места, расположенные лицом по ходу движения поезда в) места, расположенные спиной по ходу движения поезда
6. **Каким образом вы передадите нож, шило, стамеску или ножницы?**
  - а) ручкой вперёд, держась за нерабочую часть инструмента б) всё рано, главное не торопиться
  - в) взять за ручку и спокойно передать
7. **Не относятся к зонам повышенной травмоопасности в городе:**
  - а) загазованность, запылённость, высокий уровень шума б) транспорт
  - в) места скопления людей
8. **В бытовой газ добавляют специальное вещество:**
  - а) увеличивающее или уменьшающее давление газа б) изменяющее цвет газа (синее пламя)
  - в) «предупреждающее» об утечке газа (запахом)
9. **Как правильно зажигать бытовой газ?**
  - а) поднести зажжённую спичку к конфорке, потом открыть газ
  - б) открыть газ, зажечь спичку и осторожно поднести её к конфорке
  - в) зажигать любым из предложенных способов, но при открытой форточке
10. **К простейшим средствам защиты органов дыхания относится:**

- а) ватно-марлевая повязка
- б) фильтрующий противогаз) изолирующий противогаз

## **ЧАСТЬ 2**

1. Что делать, если в квартире начался пожар? Напишите алгоритм действий:

---

---

---

---

---

2. Перечислите три правила, которые надо соблюдать, чтобы уберечь себя отпоражения электрическим током

---

---

---

---

3. Если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок, утерян ключ, а в ней остались маленькие дети или включенные электроприборы, необходимо

---

---

---

4. Напишите не менее трёх правил безопасности, которые следует соблюдать на железнодорожном транспорте:

---

---

---

5. Изложите порядок ваших действий, если вы в квартире один (одна), а в дверь стучат (звонят) и просят пустить, чтобы вызвать «скорую помощь»

---

---

---

### ЧАСТЬ 3

1. Дополните таблицу, характеризующую степень опасности средств бытовой химии

Степень опасности средств	Наличие и содержание предупредительных надписей на упаковке
Ядовитые	
	«Беречь от попадания в глаза»
Безопасные	
	«Не распылять вблизи огня!»

2. Заполните таблицу о правилах поведения в метро

Надо делать	Нельзя делать

3. Как остановить носовое кровотечение? Дополните предложения

А) При носовом кровотечении следует сесть \_\_\_\_\_

Б) Холодный компресс кладётся на \_\_\_\_\_

В) Если кровотечение не прекратится через 15-20 минут, то необходимо \_\_\_\_\_



## Итоговая контрольная работа (тестирование) по ОБЖ за курс 6 класса

### Часть 1.

*Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.*

**1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:**

- А) с 12 лет;                      Б) с 13 лет;                      В) с 14 лет;                      Г) с 15 лет.

**2. При аварийной посадке самолета необходимо:**

- А) выполнять указания командира корабля и экипажа;  
Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;  
В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

**3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?**

- А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;  
Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;  
В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;  
Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

**4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?**

- А) по часам;                      Б) по луне;                      В) по полярной звезде.

**5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?**

- А) по памяти;                      Б) по растениям;                      В) по небесным светилам;  
Г) По компасу;                      Д) по местным признакам.

**6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?**

- А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- Б) температуру воздуха и насекомых;
- В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

**7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?**

- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели;
- Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ);
- В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

**8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?**

- А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра;
- Б) сделаю навес над костром;
- В) буду сушить на себе;
- Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром

**9. Укажите последовательность разведения костра.**

- А) в любой последовательности;
- Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);
- В) поджечь костер 2-3 спичками;
- Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

**10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:**

- А) выдавливать из ранки в течение 4—5 мин. несколько капель крови;
- Б) промыть ранку под сильной струей воды;
- В) отсосать яд из ранки ртом;
- Г) приложить к ранке холод.

**11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:**

- А) интоксикацией;
- Б) акклиматизацией;
- В) реакклиматизацией.

**12. К ядовитым растениям относятся:**

- а) ландыш;
- б) малина;
- в) крапива;
- г) купена;
- д) подорожник

**13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:**

- А) закаливание и солнечные ванны
- Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться
- В) купаться, загарать, мыть руки, умываться

**14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:**

- А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
- Б) уложить не спину, приподнять голову и повернуть ее набок;
- В) напоить горячим чаем.

**15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?**

- А) через 1-2 мин.;
- Б) через 10-15 мин.;
- В) через 1,5-2 часа;
- Г) не рекомендуется менять.

**16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):**

- А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности;
- Б) наложить жгут на конечность;
- В) наложить давящую повязку;
- Г) продезинфицировать рану.

**17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:**

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В) оптимальный уровень двигательной активности;

Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

**18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:**

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

**19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:**

- А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;
- Б) ежедневная утренняя зарядка;
- В) ежедневное выполнение гигиенических процедур;
- Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет;
- Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);
- Е большое увлечение играми в карты, домино, лото;
- Ж) систематическое курение;
- З) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

## **Часть II.**

*В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение*

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
2. Любое повреждение кожи -
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многочисленное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется \_\_\_\_\_».

## Итоговая контрольная работа (тестирование) по ОБЖ за курс 7 класса

**Цель:** Проверка знаний, умений и навыков поведения в опасных ситуациях для человека, требующих принятия правильного решения.

**1. Что такое землетрясение? Укажите правильный ответ:**

- а) подземные удары и колебания поверхности Земли;
- б) область возникновения подземного удара;
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность.

**2. Основными причинами землетрясений являются:**

- а) волновые колебания в скальных породах;
- б) строительство крупных водохранилищ в зонах тектонических разломов;
- в) вулканические проявления в земной коре;
- г) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой.

**3. Оповещение об угрозе землетрясения застало вас на улице. Что вы будите делать? Найдите правильный ответ:**

- а) быстро занять место в ближайшем овраге, кювете, яме;
- б) вбежать в ближайшее здание и укрыться;
- в) занять место вдали от зданий и линий электропередач.

**4. Самую большую опасность при извержении вулкана представляют:**

- а) раскаленные лавовые потоки;
- б) палящие лавины;
- в) тучи пепла и газов (палящая туча);
- г) резкие колебания температуры.

**5. «Палящая туча– это..»**

- а) тучи пепла, поднимающиеся на большую высоту;
- б) тучи раскаленного газа под большим давлением, исходящие из жерла вулкана;
- в) тучи раскаленного газа и пепла, удерживающиеся у самой поверхности земли;
- г) тучи раскаленного газа и пепла, поднимающихся на высоту до 75 км.

**6. Основным способом спасения людей при извержении вулканов является:**

- а) укрытие в специально оборудованных убежищах;
- б) эвакуация;
- в) использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

**7. Какова основная причина образования оползней:**

- а) вулканическая деятельность;
- б) сдвиг горных пород;
- в) вода, просочившаяся по трещинам и порам вглубь пород и ведущая там разрушительную работу;
- г) осадки в виде дождя или снега.

**8. Горный поток, состоящий из смеси воды и рыхлообломочной горной породы называется:**

- а) обвалом;
- б) селем;
- в) оползнем;
- г) лавиной.

**9. Отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах это:**

- а) камнепад;
- б) оползень;
- в) обвал;
- г) сель.

**10. Основной причиной крупных обвалов является:**

- а) таяние ледников;
- б) землетрясения;
- в) ураганы;
- г) наводнения.

**11. Быстро, внезапно возникающее движение снега или льда вниз по крутым склонам гор называется:**

- а) снежной бурей;
- б) селем;
- в) обвалом;
- г) лавиной.

**12. основными поражающими факторами оползней, селей, обвалов и снежных лавин являются:**

- а) волновые колебания в скальных породах;
- б) раскаленные лавовые потоки;
- в) удары движущихся масс горных пород;
- г) взрывная волна;
- д) заваливание или заливание движущимися массами горных пород определенного пространства.

**13. Известно, что сила ветра измеряется его скоростью. Назовите, кто из ученых создал шкалу силы ветра?**

- а) Рихтер;
- б) Ломоносов;
- в) Бофорт;
- г) Менделеев.

**14. Понижение давления является признаком приближающейся непогоды. Укажите, с помощью какого прибора мы можем это определить:**

- а) гидрометр;
- б) ареометр;
- в) термометр;
- г) барометр;
- д) сейсмограф.

**15. Сильный ветер в каждой стране называется по-своему:**

***Найди, какого названия ветров нет?***

- а) циклон;
- б) тайфун;
- в) бег-виз;
- г) ураган;
- д) бери-бери;
- е) вили-вилли.

**16. Где не может быть возникновения сильного ветра?**

- а) в теплых морях;
- б) на горных плато;
- в) в тайге;
- г) в пустыне.

**17. Ветер разрушительной силы и значительной по продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с, - это:**

- а) тайфун;
- б) шторм;
- в) торнадо;
- г) ураган.

**18. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:**

- а) воды и атмосферного давления;
- б) атмосферного давления и ветра;
- в) ветра и верхнего слоя земли;
- г) ветра и воды.

**19. Продолжительность действия урагана составляет:**

- а) 9-12 суток;
- б) от нескольких часов до нескольких суток;
- в) от нескольких минут до нескольких часов.

**20. Покрытие окружающей местности слоем воды, заливающей дворы, улицы населенных пунктов и нижние этажи зданий, - это..**

- а) половодье;
- б) затопление;
- в) паводок;
- г) подтопление.

## Итоговая контрольная тестовая работа по ОБЖ за курс 8 класса

### 1 вариант

1. Производственные аварии и катастрофы относятся к:

- а) ЧС экологического характера;
- б) ЧС природного характера;
- в) ЧС техногенного характера;
- г) стихийным бедствиям.

2. Чем отличается катастрофа от аварии:

- а) наличием человеческих жертв, значительным ущербом;
- б) воздействием поражающих факторов на людей;
- в) воздействием на природную среду.

3. Взрыв характеризуется следующими особенностями:

- а) большой скоростью химического превращения;
- б) большим количеством газообразных продуктов;
- в) резким повышением температуры;
- г) сильным звуковым эффектом;
- д) мощным дробящим действием.

Найдите ошибку в приведенных примерах.

4. В каком из перечисленных примеров могут создаться условия для возникновения процесса горения:

- а) бензин + кислород воздуха;
- б) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;
- в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки;
- г) дерево + кислород воздуха + факел;
- д) ацетон + искра от зажигалки + кислород воздуха.

5. По каким причинам чаще всего возникают пожары в жилых и общественных зданиях:

- а) в связи с жаркой и сухой погодой;
- б) неисправность электросети и электроприборов, а также утечка газа;
- в) неосторожное обращение с огнем;
- г) использование самодельных отопительных приборов.



6. Что необходимо предпринять человеку при опасной концентрации дыма и повышении температуры, если он не может выйти к лестничной клетке (выходу):

- а) ждать пожарных или спасателей;
- б) вернуться в помещение и плотно закрыть дверь;
- в) дверные щели и вентиляционные отверстия закрыть мокрыми тряпками;
- г) сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и спастись бегством.

Выберите из предложенных вариантов ваши действия и определите их очередность.

7. Что необходимо предпринять человеку, если он оказался в завале, и у него нет возможности выбраться:

- а) снять верхнюю одежду, чтобы занимать меньше места;
- б) посмотреть, нет ли где просветов, лазов, проемов;
- в) укрепить завал (установив подпорки);
- г) если рядом оказались теплые вещи, то надеть их.

8. Объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами, это:

- а) пожароопасный объект;
- б) гидродинамически опасный объект;
- в) химически опасный объект.

9. Выходить из зоны химического заражения следует с учетом направления ветра:

- а) по направлению ветра;
- б) перпендикулярно направлению ветра;
- в) навстречу потоку ветра.

10. Основными способами защиты населения от АХОВ являются:

- а) профилактические прививки от АХОВ;
- б) использование СИЗ органов дыхания и кожи;
- в) использование защитных сооружений (убежищ);
- г) эвакуация населения из зон возможного заражения;
- д) укрытие в окрестных лесах, которые нейтрализуют действие АХОВ.

11. Аммиак – это:

- а) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха;
- б) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
- в) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов.

12. При аварии на ХОО произошла утечка хлора. Вы живете на первом этаже девятиэтажного дома и можете оказаться в зоне заражения. Ваши действия:

- а) укроетесь в подвале здания;
- б) подниметесь на верхний этаж;
- в) останетесь в своей квартире.

13. К радиационно опасным объектам относятся:

- а) взрывоопасные производства на промышленных предприятиях;
- б) производства, связанные с применением, хранением и переработкой легковоспламеняющихся и горючих жидкостей;
- в) предприятия по производству ядерного топлива;
- г) атомные электростанции;
- д) предприятия цветной и черной металлургии;
- е) хранилища твердых и жидких радиоактивных отходов;
- ж) транспортные ядерные энергетические установки;
- з) предприятия нефтеперерабатывающей промышленности;
- и) предприятия угольной промышленности;
- к) научно - исследовательские организации, имеющие ядерные установки и стенды;
- л) системы ядерного оружия, склады с ядерными боеприпасами и заводы по их производству.

14. Каковы пути проникновения радиоактивных веществ в организм человека при внутреннем облучении? Назовите правильные ответы:

- а) через одежду и кожные покровы;
- б) в результате прохождения радиоактивного облака;
- в) в результате потребления загрязненных продуктов питания;
- г) в результате вдыхания радиоактивной пыли и аэрозолей;
- д) в результате радиоактивного загрязнения поверхности земли, зданий и сооружений;
- е) в результате потребления загрязненной воды.

15. Что необходимо сделать при оповещении об аварии на радиационно опасном объекте?

Определите из предложенных вариантов последовательность ваших действий:

- а) одеть средства индивидуальной защиты;
- б) освободить от продуктов питания холодильник и вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
- в) включить радиоприемник, телевизор и выслушать сообщение;
- г) следовать на сборный эвакуационный пункт;
- д) взять необходимые продукты питания, вещи и документы;

- е) вывесить на двери табличку: «В квартире жильцов нет»;
- ж) выключить газ, электричество, погасить огонь в печи.

16. Какую цель преследует проведение йодной профилактики? Не допустить:

- а) возникновения лучевой болезни;
- б) внутреннего облучения;
- в) поражения щитовидной железы.

17. Гидродинамические аварии это:

- а) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;
- б) аварии на пожаро- взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв;
- в) аварии на гидродинамически опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления.

18. При проживании в районе с повышенным радиационным фоном и радиоактивным загрязнением местности, сложившимся в результате аварии на АЭС, вам по необходимости приходится выходить на улицу (открытую местность). Какие санитарно-гигиенические мероприятия вы должны выполнить при возвращении в дом (квартиру)? Ваши действия и их последовательность:

- а) перед входом в дом снять одежду и выбить (вытряхнуть) из нее пыль;
- б) обувь ополоснуть в специальной емкости с водой, протереть влажной тканью и оставить у порога;
- в) воду из емкости вылить в канализацию;
- г) войдя в помещение, верхнюю одежду повесить в плотно закрывающийся шкаф;
- д) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом (на улице);
- е) вымыть руки и лицо;
- ж) принять душ с мылом.

19. Из перечисленных поражающих факторов выберите те, которые характерны для волны прорыва:

- а) поражающее действие различных предметов, вовлекаемых в движение;
- б) пониженная концентрация кислорода в воздухе;
- в) повышенная температура окружающей среды;
- г) непосредственное динамическое воздействие на тело человека;
- д) травмирующее действие обломков сооружений;
- е) ударная волна.

20. По воздействию на окружающую среду компоненты загрязнения классифицируются как:

- а) выбросы в атмосферу;

- б) выбросы в гидросферу;
- в) газообразные отходы;
- г) твердые отходы;
- д) сточные воды;
- е) подземные воды.

21. Озоновый слой атмосферы предохраняет все живое на Земле от действия:

- а) ультрафиолетового излучения Солнца;
- б) космической пыли.

Найдите ошибку.

22. Последствиями кислотных осадков являются:

- а) изменение состава почвы;
- б) повышение кислотности почвы;
- в) гибель елово-пихтовых и дубовых лесов;
- г) изменение ландшафта;
- д) возникновение химических аварий;
- е) снижение плодородия почвы;
- ж) вредное влияние на состояние рек, озер и других водоемов.

23. Любая используемая для движения улица, проспект, дорога, переулок и т.д. по всей ширине, это:

- а) проезжая часть;
- б) полоса движения;
- в) дорога.

24. Расстояние, которое проходит транспортное средство с момента торможения до полной остановки принято называть:

- а) остановочным расстоянием;
- б) тормозным путем;
- в) расстоянием торможения.

25. Что является основной причиной дорожно-транспортных происшествий? Выберите правильный ответ:

- а) отсутствие знаний и навыков безопасного поведения на улицах и дорогах;
- б) нарушение правил дорожного движения;
- в) таких причин не существует.

## Итоговая контрольная работа (тестирование) по ОБЖ за курс 7 класса

### 1. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории РФ.

### 2. Федеральный орган, решающий в России задачи безопасности жизнедеятельности населения, называется:

- А) Министерство Российской Федерации по делам ГО, ЧС, и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- Б) Министерство обороны Российской Федерации;
- В) Федеральная служба безопасности;

### 3. Территориальные подсистемы РСЧС создаются:

- а) для предупреждения и ликвидации ЧС в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации ЧС в поселках и населенных пунктах;
- в) для предупреждения и ликвидации ЧС в субъектах РФ в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

### 4. Международное гуманитарное право-это.

- а) совокупность норм, направленных на защиту прав человека в мирное время;
- б) совокупность норм, основанных на принципах гуманности и направленных на защиту жертв вооруженных конфликтов и ограничение средств и методов ведения войны;
- в) совокупность норм, направленных на защиту жертв во время стихийных бедствий.

### 5. Основными документами международного гуманитарного права являются:

- а) Декларация прав человека;
- б) Устав Организации Объединенных Наций;
- в) Четыре Женевских конвенции и два Дополнительных протокола к ним.

### 6. В каком году была принята общепринятая опознавательная эмблема "Красный полумесяц на белом поле.

- а) 1864г;
- б) 1876г;
- в) 1867г

### 7. Для обозначения людей, имеющих право принимать участие в военных действиях, в международном праве используется термин:

- а) репатрианты;
- б) комбатанты;
- в) интернированные.

### 8. В качестве закона, обеспечивающего защиту медицинского персонала в зоне вооруженного конфликта, может использоваться:

- а) красный крест на белом поле;
- б) белый флаг;
- в) красный полумесяц на белом поле;

**9. Особую защиту международное гуманитарное право предоставляет**

- а) женщинам; б) врачам; в) священникам

**10. Общественно опасное, противоправное, виновное деяние дееспособного лица, за которое предусмотрено уголовное наказание:**

- а) преступление б) опасность в) наказание

**11. Назовите основную черту мошенников.**

- а) гибкость мышления и поведения, позволяющая им быстро вживаться в любую роль, вести себя непринужденно и естественно.  
б) умение практического применения шаблонных правил поведения и воздействий на потенциальную жертву для достижения своих целей  
в) способность совершать дерзкие нападения и избегать уголовного преследования за свои действия

**12. Травматизм это?**

- а) кратковременная утрата сознания б) нарушение целостности организма в) совокупность разнообразных повреждений

**13. Чем обусловлен травматизм в старшем школьном возрасте?**

- а) отсутствием достаточного жизненного опыта б) склонностью к шалостям в) недостаточной физической подготовкой

**14. Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую помощь вы должны оказать:**

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;  
б) дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение;  
в) смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение;

**15. Комплекс мероприятий, направленный на предупреждение попадания микроорганизмов в рану, носит название.**

- а) Антисептика. б) Ассентика. в) Асептика.

**16. Какие из причин могут вызвать травму позвоночника:**

- а) удар твердым предметом по пальцам ног б) выпадение радиоактивных веществ; в) удар электрическим током;

**17. При оказании реанимационной помощи необходимо:**

- а) произвести удар в области мечевидного отростка, приступить к непрямому массажу "сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу  
б) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, произвести прекардиальный удар в область щей, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, срочно доставить пострадавшего в больницу;

в) положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, произвести прекардиальный удар в области грудины, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь» или срочно Доставить пострадавшего в больницу

**18. Признаки клинической смерти – это:**

- а) отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;  
б) отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных пятен; в) отсутствие пульса и дыхания, ооченение конечностей.

**19. Система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня жизни – это:**

- а) Уровень спортивной формы. б) Здоровый образ жизни. в) Психологический тренинг.

**20. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:**

- а) личную гигиену б) специальную гигиену в) общественную гигиену

**21. Депрессия это:**

- а) разногласие взглядов на событие. б) угнетённое состояние духа.  
в) столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений или взглядов двух или нескольких людей.

**22. В каком возрасте в основном завершается период полового созревания у мальчиков:**

- а) 16-17 годам б) 17-18 годам в) 18-19 годам

**23. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений или взглядов двух, или нескольких людей, это:**

- а) конфликт б) разногласия в) ссора

**24. Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это..**

- а) пьянство; б) алкоголизм; в) алкогольное опьянение.

**25. Первая помощь при передозировке психоактивными веществами:**

- а) убедиться, что пострадавший жив – выполнить искусственное дыхание – вызвать скорую помощь  
б) выполнить искусственное дыхание – повернуть пострадавшего набок – открыть окно для доступа свежего воздуха  
в) вызвать скорую помощь – очистить дыхательные пути от рвотных масс – выполнить при необходимости искусственное дыхание