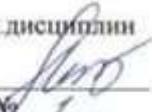


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТЬ  
Комитет по образованию администрации  
Тулунского муниципального района  
МОУ "Бадарская СОШ"

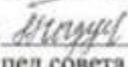
РАССМОТРЕНО

ШМО гуман. дисциплин

Мишина Л.В.   
Протокол № 1  
от «28» 08 2024 г.

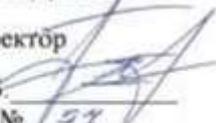
СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Зуева Т.В.   
Протокол пед. совета № 1  
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Фирюлин Б.Б.   
Приказ № 97  
от «30» 08 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса «Уроки безопасности»**

для обучающихся 5-9 классов

составитель: учитель ОБЗР Царев С.Н.

Бадар 2024 г.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа курса «Уроки безопасности» для 5 – 9 классов с ОВЗ разработана на основе требований к результатам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Бадарская СОШ» с учетом программ, включённых в нее.

### Общая характеристика курса

Одной из важнейших задач обучения является подготовка обучающихся с умственной отсталостью к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны научиться самостоятельно, ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни.

В процессе обучения курсу решаются следующие задачи:

- формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### Описание места курса в учебном плане

На основании учебного плана АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Бадарская СОШ» из части формируемой участниками образовательных отношений на предметный курс «Уроки безопасности» в 5-9 классах отводится по 1 часу в неделю.

### Личностные и предметные результаты освоения курса

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные(жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

### **Планируемые результаты освоения**

Личностными результатами изучения курса «Уроки безопасности» является формирование следующих умений:

- Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить.
- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий; творческий подход к выполнению заданий.
- Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий.:

**Регулятивные УУД:**

- Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Учиться планировать учебную деятельность на уроке.
- Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.
- Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

**Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.
- Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.
- Добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях

– Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).

– Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные УУД:

– Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

– Слушать и понимать речь других.

– Вступать в беседу на уроке и в жизни.

– Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметными результатами изучения курса «ОБЖ» являются формирование следующих умений и знаний:

- знать основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- знать вредные привычки и правила их профилактики;

- знать и применять в жизни правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания,

- грамотно действовать при химических и радиоактивных поражениях, при гидродинамических авариях и т. д.;

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;

- правильно действовать по сигналу «Внимание всем!»,

- уметь комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

- обеспечивать личную безопасность на улицах и дорогах;

- соблюдать меры предосторожности и правила поведения пассажиров в общественном транспорте;

- пользоваться бытовыми приборами и инструментами;

- проявлять бдительность при угрозе террористического акта;

- уметь обращаться в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Содержание рабочей программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи и основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы в классах для детей с ОВЗ основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение в программе уделяется привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим. Обязательный минимум по ОБЖ для детей с ОВЗ включает характеристику основных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и их возможных последствий, основные понятия о здоровом образе жизни и его составляющих, о связи здорового образа жизни с безопасностью жизнедеятельности человека, правила оказания первой помощи при ряде неотложных состояний, изучение наиболее опасных и часто встречающихся ситуаций, связанных с обеспечением пожарной, химической и радиационной безопасности.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- вредные привычки и правила их профилактики;

- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера; уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания, при химических и радиоактивных поражениях, при гидродинамических авариях и т. д.;

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах; соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения**

***Минимальный:***

- формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- умение правильно оценить ситуацию при возникновении ЧС;
- умение пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная охрана);
- владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни;
- владение знаниями по обеспечению безопасности при автономном (добровольное и вынужденное) существовании человека в природной среде;
- владение знаниями о различных видах активного отдыха и турпоходах на природе, особенности подготовки к ним;
- понимание необходимости правил обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе;
- понимание необходимости вести здоровый образ жизни;
- общие представления об основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера;
- умение анализировать явления и события природного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия;
- общие представления об оказании первой помощи пострадавшим при ушибах, переломах, наружном кровотечении, умение транспортировать пострадавшего.
- выработка отрицательного отношения к террористической деятельности, привычек, способствующих профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- знание опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций техногенного характера по характерным признакам их появления;
- умение правильно оценить ситуацию при ЧС;
- понимание необходимости организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- понимание роли государства в обеспечении национальной безопасности в современном мире;
- понимание необходимости защиты личности в условиях ЧС;
- принимать решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий;
- знание законодательной и нормативно-правовой базы Российской Федерации;
- знание основных мероприятий, проводимых в Российской Федерации по защите от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

***Достаточный:***

- формирование навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города;
- знание правил обеспечения безопасности на современном транспорте;
- владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;
- знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- владение первичными знаниями по оказанию первой помощи.
- формирование навыков определения экстремизма и терроризма, причин их возникновения;
- овладение правилами обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе;
- владение знаниями об опасных ситуациях, которые могут произойти в природных условиях;
- умение обеспечивать личную безопасность в природных условиях;
- умение оказывать первую помощь при неотложных состояниях, возникающих в природных условиях;
- выработка отрицательного отношения к приему наркотических и других психоактивных веществ;
- знание влияния основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- знания об организации подготовки населения к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера;
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера;
- умение принимать обоснованные решения и выработать план действий в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- знания о терроризме как преступлении, представляющего угрозу национальной безопасности России;
- формирование понятий о стрессе и психологической уравновешенности в системе здоровья;
- знание анатомо-физиологических особенностей человека в подростковом возрасте;
- формирование навыков оказания первой помощи пострадавшим при ушибах, переломах, наружном кровотечении, умение транспортировать пострадавшего;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера и умение анализировать события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия;
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- умение самостоятельно принимать обоснованные решения и выработать план действий в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- умение пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты населения;
- обеспечение личной и общественной безопасности при пожаре;
- владение правилами дорожного движения, обязанностями и правами пешеходов, водителя велосипеда;
- понимание неблагоприятной экологической обстановки окружающей среды;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности в современном мире;
- понимание необходимости защиты личности, общества и государства в условиях чрезвычайной ситуации природного, техногенного и социального характера;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- знание законодательной и нормативно-правовой базы Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- знание факторов, разрушающих репродуктивное здоровье; знание правовых основ сохранения и укрепления репродуктивного здоровья;
- осознание ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, являющегося как индивидуальной, так и общественной ценностью;

- умение транспортировать пострадавших (различными способами) в безопасное место.

## Содержание курса

### 5 класс

#### Раздел 1. Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях

##### **Опасные ситуации в быту**

Электричество. Телевизор, правила обращения.

Кухня. Ожоги.

Пожар в жилище.

Отравления в быту.

##### **Дорожно – транспортная безопасность**

Участники дорожного движения.

Обязанности пешеходов. Правила перехода проезжей части.

Правила движения пешеходов по дороге. Дороги, на которых движение пешеходов запрещено. Движение по дороге в группе.

Виды транспортных средств. Обязанности пассажиров. Обозначения остановок автобуса, троллейбуса, трамвая и стоянки такси. Правила ожидания общественного транспорта.

Правила поведения пассажиров автомобиля. Поведение пассажиров при неизбежности дорожно-транспортного происшествия. Поведение пассажиров после дорожно-транспортного происшествия.

Правила перехода железнодорожных путей.

##### **Пожарная безопасность**

Пожары. Причины их возникновения. Детские шалости с огнем и их последствия. Действия при возникновении пожара.

Пожарная охрана. Деятельность пожарных.

##### **Ситуации криминогенного характера**

Ситуации криминогенного характера в доме, квартире.

Криминогенные ситуации на улице.

Как избежать домогательств, насилия.

##### **Природа и безопасность человека**

Несчастные случаи в природе.

Ядовитые растения.

Ядовитые грибы.

Ядовитые змеи.

Ядовитые насекомые.

##### **Правила поведения и меры безопасности на водоемах**

Безопасность на льду.

Безопасность на воде.

Причины несчастных случаев. Средства и методы спасения.

##### **Защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**

##### **Гражданская оборона**

Производственные аварии и возможные опасности для жизни и здоровья.

Сигнал «Внимание всем!». Действия при получении сигнала в школе, дома, на улице.

##### **Практическое занятие**

Занятие по плану общешкольной тренировки. Отработка правил поведения во время возгорания в помещении, стихийных бедствий и т.д.

#### Раздел 2. Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи

##### **Основы здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни. Активные формы здорового образа жизни. Гигиена культуры питания. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

##### **Основы медицинских знаний**

Различные виды повреждений организма и их причины. Оказание первой помощи при различных видах повреждений.

## 6 класс

### Раздел 1. Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях

#### Город как источник опасности

Особенности города как среды обитания человека. Системы обеспечения безопасности города.

#### Опасные ситуации в быту

Дом, в котором мы живем.

Пожар в быту.

Затопление квартиры.

Электричество. Правила пользования электроприборами.

Опасные химические вещества в квартире.

Захлопнулась дверь, сломался замок, потерялся ключ.

#### Опасные ситуации на улице

Толпа.

Гололед.

#### Ситуации криминогенного характера

Ситуации криминогенного характера в доме, квартире.

Криминогенные ситуации на улице.

#### Дорожно – транспортная безопасность

Правостороннее, двустороннее, одностороннее движение транспорта. Дорожные знаки.

Предупреждающие, запрещающие, предписывающие,

информационно-указательные знаки, знаки приоритета, знаки сервиса, знаки дополнительной информации(таблички.)

Обязанности велосипедистов.

Причины дорожно – транспортных происшествий.

Оценка дорожной ситуации.

Оборудование автомобилей специальными сигналами («Сирена», синий, красный, проблесковый маячок)

#### Правила поведения и меры безопасности на водоемах

Безопасность на водоемах в разное время года.

Средства спасения пострадавших на водоеме.

#### Защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона

Сигнал «Внимание всем!». Действия при получении сигнала в школе. Действия при получении сигнала «Внимание всем!» дома, на улице.

#### Практическое занятие

Занятие по плану общешкольной тренировки. Отработка правил поведения во время возгорания в помещении, стихийных бедствий, аварий, криминогенных ситуаций и т.д.

### Раздел 2. Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи

#### Основы здорового образа жизни

Движение и здоровье. Активные формы отдыха. Гиподинамия. Нарушение осанки. Плоскостопия. Правильная посадка.

Телевизор и компьютер – друзья и враги.

Рациональное питание. Алкоголь и здоровье.

Наркомания. Токсикомания.

#### Основы медицинских знаний

Различные виды ранений их причины. Оказание первой помощи при различных видах ранений.

Виды кровотечений: венозное, артериальное, смешанное, капиллярное.

Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

## 7 класс

### Раздел 1. Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях

#### Опасные ситуации в быту

Ваш дом. Как предупредить несчастные случаи.

Неполадки с сантехникой: прорыв или протечка трубы, засор раковины.

### **Чрезвычайные ситуации в быту**

Взрыв и обрушение дома.

### **Дорожно – транспортная безопасность**

Сигналы регулировщика.

Остановочный и тормозной путь автомобиля.

Дорожная разметка. Назначение разметки, проезжей части улицы, дорог. Горизонтальная и вертикальная дорожная разметка.

### **Чрезвычайные ситуации на транспорте**

Опасности, связанные с современным транспортом.

Общественный городской транспорт.

Железнодорожный транспорт.

Авиационный транспорт.

Морской и речной транспорт.

### **Пожарная безопасность**

Урок пожарной безопасности.

Основные правила пожарной безопасности.

Действия при пожаре.

### **Опасности криминогенного характера**

Психологические основы самозащиты. Язык жестов. Преодоление страха.

Захват заложников. Поведение человека, захваченного в заложники.

### **Стихийные бедствия и безопасность человека**

Чрезвычайные ситуации природного характера, краткая их характеристика, меры безопасности.

Землетрясение, извержение вулканов.

Наводнение, затопление.

Снежные заносы. Бураны. Лавины.

Сели. Грязевые оползни. Обвалы.

Ураганы. Бури. Смерчи. Лесные пожары.

### **Правила поведения и меры безопасности на водоемах**

Безопасность на водоемах в разное время года.

Признаки утопления. Помощь пострадавшим.

## **Защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона**

Оповещение населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях. Детские противогазы. Пользование противогазом.

### **Практическое занятие**

Занятие по плану общешкольной тренировки. Отработка правил поведения во время возгорания в помещении, стихийных бедствий, аварий, криминогенных ситуаций и т.д.

## **Раздел 2. Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи**

### **Основы здорового образа жизни**

Общие особенности подросткового возраста. Изменение поведения в подростковом возрасте. Отношение с родителями в подростковом возрасте. Изменения организма в подростковом возрасте.

### **Основы медицинских знаний**

Средства оказания первой помощи.

Укусы насекомых. Энцефалит. Укусы змеи.

Ожог кожи. Солнечный ожог. Охлаждение организма. Обморожение.

Закрытые травмы: ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы, сдавления.

ВИЧ-инфекция и СПИД. Краткая характеристика и пути заражения. Профилактика.

## **8 класс**

### **Раздел 1. Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях**

#### **Опасности криминогенного характера**

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью (на улице, в общественных местах, в общественном транспорте).

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним: штраф, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы.

### **Дорожно – транспортная безопасность**

Признаки движения автомобиля: пред началом движения, при трогании автомобиля с места, при разгоне, перед поворотом, при торможении, перед остановкой, при движении задним ходом.

Сигналы, подаваемые водителем рукой: сигнал левого поворота или разворота, сигнал правого поворота, сигнал торможения.

Что такое автопроезд и как он обозначается.

Труд водителя.

### **Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе**

Экстремальные ситуации в природе и их причины.

Факторы выживания в природных условиях.

Стрессоры выживания.

Правила поведения в природе.

### **Психологические основы выживания в природных условиях**

Что нужно знать о себе, чтобы выжить. Страх.

Внимание. Ощущение. Восприятие.

Память. Мышление. Воображение.

Влияние характера на поступки человека в условиях выживания.

### **Автономное существование человека в природе**

Основные правила поведения в экстремальной ситуации.

Ориентирование. Определение направления выхода. Техника движения. Водные преграды.

Сооружение временного жилища. Способы добывания огня.

Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Сигналы бедствия.

### **Правила поведения и меры безопасности на водоемах**

Опасные ситуации на воде (сильное течение, падение в воду, падение в полынью, пребывание в холодной воде). Первая помощь пострадавшему.

### **Защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона**

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Обязанности обучающихся.

Фильтрующие гражданские противогазы. Пользование противогазом. Положение противогаза: походное, наготове, боевое.

### **Практическое занятие**

Занятие по плану общешкольной тренировки. Отработка правил поведения во время возгорания в помещении, стихийных бедствий, аварий, криминогенных ситуаций и т.д.

## **Раздел 2. Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи**

### **Основы здорового образа жизни**

Значение питания для детей и подростков. Гигиена и культура питания. Значение белков, жиров, углеводов в питании человека. Витамины, минеральные вещества.

Личная гигиена, общие понятия. Уход за кожей, зубами, волосами. Гигиена одежды.

Вредные привычки. Можно ли от них избавиться.

Курение и его влияние на здоровье человека. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека.

Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Последствия пристрастия к наркотикам.

Физическое и нравственное взросление человека.

### **Основы медицинских знаний**

Меры по профилактике травм в старшем школьном возрасте.

Виды повреждений организма человека.

Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.

Понятие об инфекционных болезнях. Причины их возникновения и механизм передачи инфекций. Профилактика инфекционных болезней.  
Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

## 9 класс

### Раздел 1. Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях

#### **Дорожно – транспортная безопасность**

Прогнозирование опасных ситуаций на дороге. Роль зрения в прогнозировании опасных дорожных ситуаций (нормальное боковое зрение, опасное тоннельное зрение).

Определение безопасного расстояния до движущегося автомобиля.

Повторение и закрепление основных Правил дорожного движения.

#### **Пожарная безопасность**

Повторение и закрепление правил пожарной безопасности.

#### **Смена климатогеографических условий**

Смена часовых поясов.

Смена климата.

Акклиматизация в горах.

Питание в период адаптации.

#### **Экология. Изменение среды обитания человека**

Загрязнение воды.

Загрязнение воздуха.

Загрязнение почвы.

#### **Как избежать попадания в экстремальную ситуацию в природе**

Подготовка к походу.

Правила безопасного поведения на природе.

Надежная одежда и обувь.

### **Защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона**

Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения.

Защитные сооружения гражданской обороны. Виды защитных сооружений, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты населения. Средства защиты органов дыхания. Средства защиты кожи.

#### **Правила поведения и меры безопасности на водоемах**

Основные правила поведения на водоемах в разное время года.

Способы спасения. Первая помощь пострадавшим.

#### **Практическое занятие**

Занятие по плану общешкольной тренировки. Отработка правил поведения во время возгорания в помещении, стихийных бедствий, аварий, криминогенных ситуаций и т.д.

### Раздел 2. Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи

#### **Основы здорового образа жизни**

Общие особенности подросткового возраста. Изменение поведения в подростковом возрасте. Отношение с родителями в подростковом возрасте. Изменения организма в подростковом возрасте.

#### **Основы медицинских знаний**

Средства оказания первой помощи.

Укусы насекомых. Энцефалит. Укусы змеи.

Ожог кожи. Солнечный ожог. Охлаждение организма. Обморожение.

Закрытые травмы: ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы, сдавления.

ВИЧ-инфекция и СПИД. Краткая характеристика и пути заражения. Профилактика.

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		<b>27</b>
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		
1	Опасные ситуации в быту	4
2	Дорожно-транспортная безопасность	6
3	Пожарная безопасность	3
4	Ситуации криминогенного характера	3
5	Опасные ситуации в природе	5
6	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	3
7	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. ГО	2
8	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>7</b>
9	Основы здорового образа жизни	3
10	Основы медицинских знаний	4
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

№	Тема	Кол-во часов
<b>6 класс</b>		<b>24</b>
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		
1	Город, как источник опасности	2
2	Опасные ситуации в быту	6
3	Опасные ситуации на улице	3
4	Ситуации криминогенного характера	2
5	Дорожно-транспортная безопасность	5
6	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	2
7	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	3
8	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>10</b>
9	Основы здорового образа жизни	4
10	Основы медицинских знаний	6
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

№	Тема	Кол-во часов
<b>7 класс</b>		<b>24</b>
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		
1	Опасные ситуации в быту	3
2	Дорожно-транспортная безопасность	3
3	Чрезвычайные ситуации на транспорте	5
4	Пожарная безопасность	1
5	Опасности криминогенного характера	2

6	Стихийные бедствия и безопасность человека	6
7	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	1
8	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	2
9	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>10</b>
10	Основы здорового образа жизни	4
11	Основы медицинских знаний	6
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

№	Тема	Кол-во часов
<b>8 класс</b>		<b>23</b>
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		
1	Опасности криминогенного характера	3
2	Дорожно-транспортная безопасность	4
3	Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе	4
4	Психологические основы выживания в природных условиях	4
5	Автономное существование человека в природе	4
6	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	1
7	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	2
8	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>11</b>
9	Основы здорового образа жизни	5
10	Основы медицинских знаний	6
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

№	Тема	Кол-во часов
<b>9 класс</b>		<b>23</b>
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		
1	Дорожно-транспортная безопасность	3
2	Пожарная безопасность	3
3	Смена климатографических условий	4
4	Экология, изменение среды обитания человека	3
5	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию в природе	3
6	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона.	4
7	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	2
8	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>11</b>
9	Основы здорового образа жизни	5
10	Основы медицинских знаний	6
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>26</b>
Опасные ситуации в быту		4
1	Электричество. Телевизор, правила обращения.	1
2	Кухня. Ожоги.	1
3	Пожар в жилище.	1
4	Отравления в быту.	1
Дорожно-транспортная безопасность		6
5	Участники дорожного движения.	1
6	Обязанности пешеходов.	1
7	Правила движения пешеходов по дороге.	1
8	Виды транспортных средств.	1
9	Правила поведения пассажиров автомобиля.	1
10	Правила перехода железнодорожных путей.	1
Пожарная безопасность		2
11	Пожары. Причины их возникновения. Действия при возникновении пожара.	1
12	Пожарная охрана. Деятельность пожарных.	1
Ситуации криминогенного характера		3
13	Ситуации криминогенного характера в доме, квартире.	1
14	Криминогенные ситуации на улице.	1
15	Как избежать домогательств, насилия.	1
Опасные ситуации в природе		5
16	Несчастные случаи в природе.	1
17	Ядовитые растения.	1
18	Ядовитые грибы.	1
19	Ядовитые змеи.	1
20	Ядовитые насекомые.	1
Правила поведения и меры безопасности на водоемах		3
21	Безопасность на льду.	1
22	Безопасность на воде	1
23	Причины несчастных случаев. Средства и методы спасения.	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. ГО		2
24	Производственные аварии и возможные опасности для жизни и здоровья.	1
25	Сигнал «Внимание всем!». Действия при получении сигнала	1
26	Отработка правил поведения во время возгорания в помещении	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний</b>		<b>5</b>
Основы здорового образа жизни		3
27	Здоровый образ жизни. Активные формы здорового образа жизни.	1
28	Гигиена культуры питания.	1
29	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1
Основы медицинских знаний		2
30	Различные виды повреждений организма и их причины.	1
31	Оказание первой помощи при различных видах повреждений.	1
<b>Комплексные занятия</b>		<b>3</b>
32	Викторина по ПДД	1
33	Игра «Зналок правил пожарной безопасности»	1
34	Отработка правил поведения во время возгорания в помещении, стихийных бедствий и т.д.	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>22</b>
Город, как источник опасности		<b>2</b>
1	Особенности города как среды обитания человека	1
2	Системы обеспечения безопасности города	1
Опасные ситуации в быту		<b>6</b>
3	Дом, в котором мы живем	1
4	Пожар в быту	1
5	Затопление квартиры	1
6	Электричество. Правила пользования электроприборами	1
7	Опасные химические вещества в квартире	1
8	Захлопнулась дверь, сломался замок, потерялся ключ	1
Опасные ситуации на улице		<b>2</b>
9	Толпа	1
10	Гололед	1
Ситуации криминогенного характера		<b>2</b>
11	Ситуации криминогенного характера в доме, квартире	1
12	Криминогенные ситуации на улице	1
Дорожно-транспортная безопасность		<b>5</b>
13	Виды движения транспорта. Дорожные знаки	1
14	Обязанности велосипедистов	1
15	Причины дорожно – транспортных происшествий	1
16	Оценка дорожной ситуации	1
17	Оборудование автомобилей специальными сигналами	1
Правила поведения и меры безопасности на водоемах		<b>2</b>
18	Безопасность на водоемах в разное время года	1
19	Средства спасения пострадавших на водоеме	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона		<b>2</b>
20	Сигнал «Внимание всем!». Действия при получении сигнала в школе	1
21	Действия при получении сигнала «Внимание всем!» дома, на улице	1
22	Практическое занятие	<b>1</b>
22	Тренировочная эвакуация при возгорании в помещении школы	1
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		<b>9</b>
23-28	Основы здорового образа жизни	<b>6</b>
23	Движение и здоровье. Активные формы отдыха	1
24	Нарушение осанки. Правильная посадка	1
25	Телевизор и компьютер – друзья и враги	1
26	Рациональное питание	1
27	Алкоголь и здоровье.	1
28	Наркомания. Токсикомания	1
29-31	Основы медицинских знаний	<b>3</b>
29	Различные виды ранений их причины. Оказание первой помощи при различных видах ранений	1
30	Виды кровотечений	1

31	Правила наложения кровоостанавливающего жгута	1
32-34	Комплексные занятия	<b>3</b>
32	Викторина «Дорожные знаки»	1
33	Экскурсия в пожарную часть	1
34		1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование 7 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>24</b>
Опасные ситуации в быту		<b>3</b>
1	Ваш дом. Как предупредить несчастные случаи	1
2	Неполадки с сантехникой	1
3	Взрыв и обрушение дома	1
Дорожно-транспортная безопасность		<b>3</b>
4	Сигналы регулировщик	1
5	Остановочный и тормозной путь автомобиля	1
6	Дорожная разметка. Горизонтальная и вертикальная дорожная разметка	1
Чрезвычайные ситуации на транспорте		<b>5</b>
7	Опасности, связанные с современным транспортом	1
8	Общественный городской транспорт	1
9	Железнодорожный транспорт	1
10	Авиационный транспорт	1
11	Морской и речной транспорт	1
12	Пожарная безопасность	<b>1</b>
12	Основные правила пожарной безопасности	1
Опасности криминогенного характера		<b>2</b>
13	Психологические основы самозащиты	1
14	Захват заложников. Поведение человека, захваченного в заложники	1
Стихийные бедствия и безопасность человека		<b>6</b>
15	Чрезвычайные ситуации природного характера, краткая их характеристика, меры безопасности.	1
16	Землетрясение, извержение вулканов	1
17	Наводнение, затопление.	1
18	Снежные заносы. Бураны. Лавины	1
19	Сели. Грязевые оползни. Обвалы	1
20	Ураганы. Бури. Смерчи. Лесные пожары	1
21	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	<b>1</b>
21	Безопасность на водоемах в разное время года. Признаки утопления. Помощь пострадавшим	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона		<b>2</b>

22	Оповещение населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.	1
23	Детские противогазы. Пользование противогазом.	1
24	Практическое занятие	<b>1</b>
24	Отработка правил поведения при пожаре	1
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		<b>7</b>
Основы здорового образа жизни		<b>2</b>
25	Общие особенности подросткового возраста	1
26	Изменения организма в подростковом возрасте	1
Основы медицинских знаний		<b>5</b>
27	Средства оказания первой помощи.	1
28	Укусы насекомых. Энцефалит. Укусы змеи.	1
29	Ожог кожи. Солнечный ожог. Охлаждение организма. Обморожение.	1
30	Закрытые травмы: ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы, сдавления	1
31	ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика.	1
Комплексные занятия		<b>3</b>
32	Игровая программа «Основы медицинских знаний»	1
33	Викторина «Дорожная азбука»	1
34	Экскурсия в пожарную часть	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование 8 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		<b>22</b>
Опасности криминогенного характера		<b>2</b>
1	Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью	1
2	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний	1
Дорожно-транспортная безопасность		<b>4</b>
3	Признаки движения автомобиля	1
4	Сигналы, подаваемые водителем рукой	1
5	Что такое автопроезд и как он обозначается	1
6	Труд водителя	1
Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе		<b>4</b>
7	Экстремальные ситуации в природе и их причины	1
8	Факторы выживания в природных условиях	1
9	Стрессоры выживания	1
10	Правила поведения в природе	1
Психологические основы выживания в природных условиях		<b>4</b>
11	Что нужно знать о себе, чтобы выжить. Страх.	1
12	Внимание. Ощущение. Восприятие	1
13	Память. Мышление. Воображение	1
14	Влияние характера на поступки человека в условиях выживания	1

Автономное существование человека в природе		<b>4</b>
15	Основные правила поведения в экстремальной ситуации	1
16	Ориентирование. Определение направления выхода	1
17	Сооружение временного жилища. Способы добывания огня	1
18	Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи	1
Правила поведения и меры безопасности на водоемах		<b>1</b>
19	Опасные ситуации на воде. Первая помощь пострадавшему	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона		<b>2</b>
20	Организация гражданской обороны в школе, ее предназначение. Обязанности обучающихся	1
21	Фильтрующие гражданские противогазы. Пользование противогазом	1
Практическое занятие		<b>1</b>
22	Отработка навыков правил поведения при пожаре	1
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		<b>10</b>
Основы здорового образа жизни		<b>6</b>
23	Значение питания для подростков. Гигиена и культура питания.	1
24	Личная гигиена, общие понятия. Гигиена одежды	1
25	Вредные привычки. Можно ли от них избавиться	1
26	Курение, алкоголь и его влияние на здоровье человека	1
27	Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения	1
28	Физическое и нравственное взросление человека	1
Основы медицинских знаний		<b>4</b>
29	Меры по профилактике травм в старшем школьном возрасте	1
30	Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших	1
31	Понятие об инфекционных болезнях. Причины их возникновения	1
32	Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	1
Комплексные занятия		<b>2</b>
33	Творческая игра «Мое здоровье»	1
34	Викторина «Автономное существование человека в природе»	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование 9 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		<b>19</b>
Дорожно-транспортная безопасность		<b>3</b>
1	Прогнозирование опасных ситуаций на дороге	1
2	Определение безопасного расстояния до движущегося автомобиля	1
3	Закрепление основных правил дорожного движения	1
4	Пожарная безопасность	<b>1</b>
4	Правила пожарной безопасности	1
Смена климатографических условий		<b>4</b>

5	Смена часовых поясов	1
6	Смена климата	1
7	Акклиматизация в горах	1
8	Питание в период адаптации	1
Экология, изменение среды обитания человека		<b>3</b>
9	Загрязнение воды	1
10	Загрязнение воздуха	1
11	Загрязнение почвы	1
Как избежать попадания в экстремальную ситуацию в природе		<b>3</b>
12	Подготовка к походу	1
13	Правила безопасного поведения на природе	1
14	Надежная одежда и обувь	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона		<b>3</b>
15	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения	1
16	Защитные сооружения гражданской обороны. Виды сооружений	1
17	Средства индивидуальной защиты населения	1
18	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	<b>1</b>
18	Основные правила поведения на водоемах в разное время года	1
19	Практическое занятие	<b>1</b>
19	Отработка навыков эвакуации при пожаре	1
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		<b>10</b>
Основы здорового образа жизни		<b>4</b>
20	Общие особенности подросткового возраста	1
21	Изменение поведения в подростковом возрасте	1
22	Отношение с родителями в подростковом возрасте	1
23	Изменения организма в подростковом возрасте	1
Основы медицинских знаний		<b>6</b>
24	Средства оказания первой помощи	1
25	Укусы насекомых. Энцефалит. Укусы змеи	1
26	Ожог кожи. Солнечный ожог	1
27	Охлаждение организма. Обморожение	1
28	Закрытые травмы	1
29	ВИЧ-инфекция и СПИД. Краткая характеристика	1
Комплексные занятия		<b>3</b>
30	Викторина «Первая медицинская помощь»	1
31	Экскурсия в пожарную часть	1
32	Игровая программа «Безопасность и защита человека»	1
33	Контрольное занятие	<b>1</b>
33	Тестирование «Знание основ безопасности жизнедеятельности»	1
<b>Всего:</b>		<b>33</b>