

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

УТВЕРЖДЕНО
Директор  Фирюлин Б.Б.
Приказ № 82
от «31» августа 2023 г.



АДАптированная рабочая программа

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5-9 классов

Бадар 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 – 9 классов 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 ОБЖ 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, в образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности» на ОБЖ 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 «ОБЖ» 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 «ОБЖ»

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
5 класс		27
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		
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
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		7
9	Основы здорового образа жизни	3
10	Основы медицинских знаний	4
Всего:		34

№	Тема	Кол-во часов
6 класс		24
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		
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
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		10
9	Основы здорового образа жизни	4
10	Основы медицинских знаний	6
Всего:		34

№	Тема	Кол-во часов
7 класс		24
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		
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
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		10
10	Основы здорового образа жизни	4
11	Основы медицинских знаний	6
Всего:		34

№	Тема	Кол-во часов
8 класс		23
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		
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
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		11
9	Основы здорового образа жизни	5
10	Основы медицинских знаний	6
Всего:		34

№	Тема	Кол-во часов
9 класс		23
Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях		
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
Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи		11
9	Основы здорового образа жизни	5
10	Основы медицинских знаний	6
Всего:		34

