

Рабочая программа учебного предмета **«Основы безопасности жизнедеятельности»** для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 170 часов, в том числе: в 5 классе – 34 ч. В 6 классе – 34 ч., в 7 классе – 34ч., в 8 классе – 34ч., в 9 классе –34 ч.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».**

*Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:*

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

***Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:***

1) умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ -компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:***

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

***Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:***

***Основы безопасности жизнедеятельности***

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 4) 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;
- 5) понимание необходимости обороны государства и подготовки граждан к военной службе;
- 6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- 10) знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 11) умение оказать первую помощь пострадавшим;
- 12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- 13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
- 14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

# Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

5 класс (34 ч.)

## Основы безопасности жизнедеятельности. Личная безопасность в повседневной жизни.

### *Раздел 1. Введение. Значение и задачи курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (2 ч.)*

Безопасность, опасная и экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, виды чрезвычайных ситуаций (техногенная, социальная, природная). Понимание необходимости и важности обеспечения личной и общественной безопасности.

Понятие «правило безопасного поведения». Понимание важности соблюдения правил безопасности в повседневной жизни. Понимание последствий невыполнения правил безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

### *Раздел 2. Службы защиты населения. Сигналы оповещения об опасности. (1 ч.)*

Службы, защищающие население: полиция пожарная охрана, скорая медицинская помощь, аварийная газовая служба, спасатели (МЧС), поисково-спасательная служба (ППС). Телефоны специальных служб защиты населения: «01», «02», «03», «04». Система вызова экстренных служб по единому номеру «112». Оповещение населения, виды сигналов оповещения.

### *Раздел 3. Опасные ситуации в повседневной жизни. Особенности жизни в городе и других населенных пунктах. Опасные и аварийные ситуации в жилище. Необходимые меры безопасности в повседневной жизни. Правила безопасного поведения в быту. (9 ч.)*

Безопасность в быту. Зависимость существования человека от городской инфраструктуры.

Технические аварии в системах жизнеобеспечения: в канализационной системе, затопление помещений; разрушение зданий; нарушение газоснабжения, теплоснабжения, электроснабжения. Причины возникновения аварий и опасных ситуаций в повседневной жизни, пути их устранения и предотвращения.

Возгорание. Источники возгорания. Горение. Самовоспламенение. Пожар и его опасные спутники. Причины возгорания и пожара, человеческий фактор. Последствия пожара. Оповещение при пожаре и правила эвакуации. Способы эвакуации. Правила поведения в задымленном помещении. Правила пожарной безопасности в жилище.

Опасные вещества в быту. Ядовитые газы. Химические удобрения. Бытовая химия. Ртуть. Лекарства. Непригодные для употребления продукты питания. Санитарно-гигиенические нормы. Отравления и первая доврачебная помощь.

### *Раздел 4. Опасные ситуации на дорогах и на транспорте. Правила дорожного движения. (7 ч.)*

Дорога и ее элементы. Дорожные знаки. Одностороннее и двустороннее движение. Тротуар. Проезжая часть. Перекресток. Участники дорожного движения. Правила пешеходов. Транспорт и его виды.

Безопасность в общественном и личном транспорте. Особенности железнодорожного транспорта и правила поведения на железной дороге. Правила поведения на водном транспорте, на воздушном судне.

### ***Раздел 5. Опасные ситуации социального характера. (3 ч.)***

Криминогенные ситуации в населенных пунктах. Социально-бытовые виды опасности: хулиганство, кражи, мошенничество, конфликты на почве алкоголизма и наркомании. Рекомендации, как их уменьшить вероятность возникновения криминальной ситуации. Террористический акт. Правила поведения при обнаружении подозрительного предмета, при взрыве и при захвате заложников.

### ***Раздел 6. Безопасность окружающей среды. Экологическое равновесие. (4 ч.)***

Экология. Влияние человека на природную среду. Загрязнение окружающей среды. Источники загрязнения. Роль промышленных предприятий и транспорта в загрязнении окружающей среды. Сохранение водных и почвенных ресурсов. Вещества, загрязняющие воздушную среду. Мероприятия, проводимые по защите водной, почвенной и воздушной среды. Окружающая среда и здоровье человека. Безопасность пищевых продуктов.

### ***Раздел 7. Безопасное поведение в населенном пункте, городе (3 ч.)***

Массовые мероприятия в городе, толпа, паника. Поведение человека в толпе. Природные и опасные явления в городе: гололед и гололедица, штормовой и ураганный ветер.

Безопасность на водоемах. Правила поведения на льду замершего водоема. Оказание помощи человеку, попавшему в воду. Правила безопасности при купании в водоемах. Безопасный отдых на берегу водоема.

### ***Раздел 8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5 ч.)***

Понятие первой доврачебной помощи. Важность первой доврачебной помощи для спасения человека. Знакомство с правилами первой доврачебной помощи. Понятия рана, кровотечение, виды кровотечений. Правила остановки кровотечения. Правила обработки раны. Ожоги: термические, химические. Первая помощь при ожогах.

Понятие здоровья. Значение здоровья для человека. Главные правила здорового образа жизни. Режим дня. Влияние внешней среды на здоровье человека: шумовое загрязнение, техника безопасности при пользовании персональным компьютером и телевизором.

## **6 класс (34 ч.)**

### **Основы безопасности личности, общества. Основы комплексной безопасности. Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях.**

#### ***Раздел 1. Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее. (3 ч.)***

Понятия «опасные ситуации» и «экстремальные ситуации». Причины возникновения опасных и экстремальных ситуаций на отдыхе, в туристическом походе. Необходимость объективной оценки опасной ситуации, чтобы предотвратить перерастание ее в экстремальную. Подготовленность человека при автономном существовании в природе: психологическая, физическая, материальная.

Природа и человек. Подготовка к активному отдыху на природе. Потенциально опасные факторы: природные, техногенные, социальные. Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией. Алгоритм первых действий в экстремальной ситуации.

Необходимое снаряжение для краткосрочного и продолжительного многодневного отдыха. НАЗ (носимый аварийный запас).

#### ***Раздел 2. Пребывание человека в различных климатических условиях. (2 ч.)***

Акклиматизация. Реакклиматизация. Особенности акклиматизации в различных природных условиях: жаркого, холодного климата, в северных районах и горной местности. Правила успешной акклиматизации.

### ***Раздел 3. Выживание человека в условиях автономного существования в природной среде (14 ч.)***

Правила поведения в условиях автономного существования в природной среде.

Ориентирование на местности. Ориентиры: шум железной дороги, автодороги; реки и ручьи; просеки; элементы рельефа местности, Солнце, звезды и созвездия.

Ориентирование по местным признакам. Ориентирование с помощью компаса. Стороны света. Азимут. Способы подачи сигналов бедствия.

Правила поведения при аварии транспортного средства.

Устройство временных укрытий. Летние и зимние виды убежищ. Выбор места. Виды временных укрытий.

Место для костра. Типы костров и очаги. Виды топлива. Разжигание костра. Теория разведения огня без спичек. Спички и НАЗ. Сохранение огня.

Обеспечение бытовых потребностей. Изготовление посуды, веревок и рюкзака из подручных средств. Природные средства, используемые для личной гигиены. Уход и сбережение одежды и обуви. Добывание пищи. Растительная и животная пища. Добывание питьевой воды.

Безопасность при прохождении по местности. Правила переправы через реки. Правила передвижения в горах, в лавиноопасных и камнепадных районах, по заболоченной местности.

### ***Раздел 4. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. (10 ч.)***

Общие принципы оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. Правила оказания первой доврачебной помощи.

Аптечка. Природные лекарственные средства. Замена промышленных лекарственных средств природными.

Травмы. Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Ожоги. Помощь при потертостях, мозолях, ссадинах, порезах и ожогах. Ушибы, Растяжения и разрывы связок, переломы, вывихи. Наложение шин. Укусы насекомых, паукообразных. Укусы змей, бешенных животных. Отравление. Оказание первой помощи при укусах и отравлениях. Первая помощь при утоплении. Основные приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Тепловые и солнечные удары. Обморожение. Поражение молнией. Правила поведения, позволяющие избежать теплового, солнечного ударов, обморожения, поражения молнией, и оказание помощи.

### ***Раздел 5. Практические занятия. (2 ч.)***

Переноска пострадавших без носилок. Вязание узлов. Приемы переноски пострадавших.

Основные узлы, необходимые для привязывания тента, для страховки человека, для связывания веревок, для привязывания крючка к леске и т.д.

### ***Раздел 6. Здоровый образ жизни. (3 ч.)***

Личная гигиена. Правильное питание – основа здорового образа жизни. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов. Профилактика заболеваний человека. Особенности подросткового возраста.

## **7 класс (34ч)**

### **Опасные и чрезвычайные ситуации и безопасность человека.**

#### ***Раздел 1. Введение. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий. (19 ч.)***

Опасные ситуации, чрезвычайные ситуации и единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Задачи РСЧС. Система мер защиты населения от

различных ЧС.

ЧС природного характера. Классификация опасных природных явлений.

Наводнения и причины их возникновения. Классификация наводнений: по повторяемости, по размерам и по наносимому ущербу, а также по площади затопления, продолжительности затопления, скорости подъема уровня воды. Поражающие факторы наводнений и их последствия. Мероприятия по защите от наводнений.

Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения. Основные понятия и классификация этих метеорологических явлений. Поражающие факторы опасных метеорологических явлений и их последствия. Мероприятия по защите от опасных метеорологических явлений. Правила поведения при поступлении сообщения о приближении опасного метеорологического явления.

Землетрясения и причины их возникновения. Типы землетрясений. Основные характеристики землетрясений. Сейсмические области мира и территории РФ. Поражающие факторы землетрясений и их последствия. Мероприятия по защите от землетрясений. Действия населения при угрозе и во время землетрясения.

Цунами и причины их возникновения. Оценка силы цунами. Поражающие факторы цунами и их последствия. Возможные травмы людей при цунами, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству человека. Мероприятия по защите от цунами. Действия населения при угрозе и во время цунами. Прогнозы цунами.

Обвалы, оползни, сели и причины их возникновения. Характеристики обвалов по мощности, по масштабу. Условия возникновения опасных геологических явлений. Поражающие факторы опасных геологических явлений и их последствия. Возможные травмы людей при проявлении опасных геологических явлений, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству человека. Мероприятия по защите от опасных геологических явлений. Действия населения при угрозе и во время обвалов, оползней и селей. Прогнозы оползней, обвалов и селей.

Лесные, торфяные пожары и причины их возникновения. Характеристики пожаров.

Классификация лесных и торфяных пожаров. Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров. Возможные травмы людей при лесных и торфяных пожарах, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству человека. Мероприятия по защите от пожаров. Действия населения при угрозе и во время пожаров. Правила поведения при обнаружении очагов возгорания в лесу. Методы борьбы с пожарами. Противопожарная профилактика.

## ***Раздел 2. Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека (2 ч.)***

Терроризм и безопасность человека. Обнаружение подозрительного предмета. Диверсия. Похищение. Захват транспортных средств. Уголовные преступления. Паника. Паника в толпе. Психология толпы. Правила поведения в криминогенных ситуациях.

## ***Раздел 3. Дорожное движение и безопасность человека (4 ч.)***

Дорога и ее элементы. Участники дорожного движения. Дорожно-транспортное происшествие. Транспорт. Знаки дорожного движения. Рекомендации поведения пешехода на дороге зимой и в темное время суток. Пассажир. Движение во дворах и жилых зонах.

## ***Раздел 4. Оказание первой помощи (7 ч.)***

Понятие «рана». Типы ран. Причины, вызывающие появление ран. Первоначальная обработка раны. Правила наложения бинтовых повязок. Первая помощь при переломах конечностей. Шина. Правила наложения шины. Тепловые и солнечные удары. Первая помощь. Обморожение. Правила поведения, позволяющие избежать теплового, солнечного удара и обморожения.

## ***Раздел 5. Основы здорового образа жизни (2 ч.)***

Человек и его здоровье. Понятие «здоровье». Здоровый образ жизни. Рациональное и нерациональное питание. Витамины и их роль в организме человека. Режим дня. Физическая нагрузка. Понятие «усталость». Факторы, разрушающие здоровье. Понятие «привычка». Вредные привычки.

## **8 класс (34 ч.)**

### **Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека.**

#### ***Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий. (3 ч.)***

Техносфера. Проблема увеличения техногенных аварий и катастроф. Законы Российской Федерации «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «Об охране окружающей среды», «О радиационной безопасности» и др.

Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера.

Источники ЧС техногенного характера и их последствия. Общие представления о причинах, приводящих к ЧС техногенного характера.

Виды аварий и катастроф, могущих повлечь возникновение ЧС техногенного характера.

Основные причины и стадии развития техногенных происшествий. Роль человека в формировании опасной техногенной ситуации.

#### ***Раздел 2. Пожары и взрывы (6 ч.)***

Понятие «возгорание», «горение», «окислитель», «горючее вещество», «источник воспламенения», «пожар», «огненный шторм», «взрывоопасный объект». Признаки наличия взрывных устройств.

Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Последствия пожаров и взрывов.

Поражающие факторы пожара и взрыва. Вторичные последствия пожара и взрыва. Разбор и анализ реальных событий.

Правила безопасного поведения при пожаре и угрозе взрыва. Противопожарная безопасность.

#### ***Раздел 3. Аварии с выбросом опасных химических веществ (6 ч.)***

Химически опасный объект (ХОО). Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ).

Потенциально-опасные химические объекты. Характеристики АХОВ и их поражающие факторы. Химические вещества, используемые в повседневной жизни.

Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Зона химического заражения. Классификация последствий аварии на ХОО. Разбор и анализ реальных событий.

Правила поведения и защитные меры при авариях на ХОО. Средства индивидуальной защиты. Средства коллективной защиты.

Первая помощь пострадавшим от АХОВ. Ожоги кислотой и щелочью.

#### ***Раздел 4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ (5 ч.)***

Понятия «радиоактивность», «естественная радиоактивность», «ионизирующее излучение», «радиоактивные изотопы», «период полураспада». Ядерное оружие. Ядерная энергетика.

Атомные электростанции в России и мире. Системы переработки ядерного сырья и отходов. Будущее атомной энергетики.

Радиационно опасный объект. Радиационные аварии и их классификация. Последствия облучения человека и других живых организмов. Характеристика очагов поражения. Разбор и анализ реальных событий. Средства индивидуальной защиты. Первая помощь пострадавшим от радиоактивного излучения.

### ***Раздел 5. Гидродинамические аварии (4 ч.)***

Гидродинамические аварии и гидротехнические сооружения. Искусственные и естественные плотины. Водоохранилища. Причина и виды гидродинамических аварий. Разбор и анализ реальных событий. Саяно-Шушенская ГЭС. Первичные и вторичные поражающие факторы. Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий. Правила поведения при угрозе и во время проявления аварии.

### ***Раздел 6. Нарушение экологического равновесия (5 ч.)***

Экология. Экологическая обстановка. Благоприятные и неблагоприятные экологические условия. Факторы, влияющие на экологическое состояние окружающей среды человека. Экологическая безопасность. Экологическая система. Экологический кризис. Экологическая катастрофа. Разбор и анализ реальных событий.

Биосфера и человек. Человек – основная геологообразующая сила планеты. Загрязнение атмосферы. Загрязнение почв. Загрязнение природных вод. Характеристика экологической обстановки в России, в Кузбассе. Возобновляемые и невозобновляемые природные ресурсы.

### ***Раздел 7. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Правила безопасного поведения. Безопасное поведение на улицах и дорогах. (5 ч.)***

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Правила дорожного движения для велосипедистов. Уход за велосипедом. Мотовелосипед и мопед (скутер). Мотоцикл. Правила пользования и движения. Водитель - главный участник движения. «Правила дорожного движения Российской Федерации». Правила проезда регулируемых и нерегулируемых перекрестков.

Дорожно-транспортное происшествие. Безопасность на транспорте.

## **9 класс (34 ч.)**

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

#### ***Раздел 1. Культура безопасности жизнедеятельности (1 ч.)***

Наиболее часто встречающиеся угрозы и опасности для жизни человека и окружающей среды. Влияние человека на окружающую природную среду. Влияние человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности населения. Законы РФ: «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «Об охране окружающей среды», «О радиационной безопасности», «О гражданской обороне», «О пожарной безопасности» и др.

#### ***Раздел 2. Национальная безопасность России в современном мире (5 ч.)***

Геополитическое положение Российской Федерации. Экономика России – часть мировой экономики. Глобализация экономики, культуры. Результаты глобализации. Национальная безопасность, ее составные части. Анализ политической и экономической ситуации в мире. Финансово-экономические кризисы на современном этапе. Национальные интересы России на современном этапе и долгосрочные.

Обеспечение национальной безопасности. Уровень жизни российских граждан. Здоровье граждан и здравоохранение. Рациональное природопользование. Экологическая безопасность. Культура.

Основные угрозы национальным интересам России и пути обеспечения безопасности.

Национальная оборона. Государственная и общественная безопасность.

Организация обороны РФ. Правовые основы обороны государства. Военная обязанность.

Защита Отечества. Призыв на военную службу. Альтернативная гражданская служба.

Военное положение. Военное время. Мобилизация. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Закон РФ «О воинской обязанности».

### ***Раздел 3. Организация защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (9 ч.)***

МЧС России – федеральный уполномоченный орган в сфере гражданской обороны (ГО) и чрезвычайных ситуаций.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности. Закон Российской Федерации «О безопасности». Профилактика возникновения ЧС техногенного характера. Мониторинг и прогнозирование ЧС.

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности России.

Ядерное оружие и его виды. Защита от ядерного оружия. Ядерное сдерживание.

Химическое оружие. Запрещение химического оружия.

Биологическое (бактериологическое) оружие. Поражающие средства: вирусы, грибки, токсины.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от ЧС мирного и военного времени.

Организация гражданской обороны на объекте экономики.

Основные мероприятия ГО по защите населения в мирное и военное время.

Защитные сооружения гражданской обороны. Инженерно-технические мероприятия гражданской обороны и предупреждения чрезвычайных ситуаций. Средства защиты.

Принцип устройства защитных сооружений.

Чрезвычайные ситуации мирного времени.

ЧС природного характера, их причины и последствия. Стихийные бедствия и опасные природные явления, представляющие потенциальный источник угроз человеку и хозяйству: геологические геокриологические, гидрометеорологические, процессы биогенного характера.

ЧС техногенного характера, их причины и последствия. Основные причины техногенных аварий и катастроф в РФ.

Мониторинг и прогнозирование ЧС. Система мониторинга. Мониторинг: глобальный, региональный и локальный. Сейсмические наблюдения и прогноз землетрясений.

Сейсмоопасные районы России. Мониторинг геологических процессов и подземных вод.

Мониторинг антропогенного воздействия на природную среду, водной среды водохозяйственных систем в местах водозабора и сброса сточных вод.

### ***Раздел 4. Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации (3 ч.)***

Терроризм и безопасность человека. Причины возникновения терроризма. Экстремизм.

Национализм. Основные правила поведения человека, ставшего заложником.

Международный терроризм и безопасность России. Субъект терроризма. Статистика международного терроризма. Опасность международного терроризма и его особенности.

Противодействие терроризму.

### ***Раздел 5. Основы формирования здорового образа жизни (12 ч.)***

Понятие о здоровье. Физическое здоровье человека.

Факторы, разрушающие здоровье человека. Табакокурение и его вред. Заболевания, связанные с табакокурением. Вред от пассивного курения. Закон Российской Федерации. «Об ограничении курения табака». Первая помощь при отравлении табаком.

Алкоголь и его вред. Заболевания, связанные с алкоголем. Алкоголь не помощник в решении проблем. Деграция человека. Алкоголизм. Социальные проблемы, вызванные алкоголизмом. Первая помощь при отравлении алкоголем.

Наркотики и их вред. Заболевания, связанные с наркотиками деграция человека.

Социальные проблемы, вызванные наркоманией.

Факторы, формирующие здоровье человека. Рациональное питание. Основы подбора продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества). Безопасные продукты.

Гигиена одежды. Искусственные и синтетические ткани.

Занятия физической культурой. Физические упражнения и комфортное состояние здоровья.

Аэробные и анаэробные упражнения. Правильность выполнения физических упражнений.

Контроль дыхания и частоты сокращения сердечной мышцы. Правила безопасного выполнения физических упражнений.

Туризм – вид активного отдыха. Адаптация к физическим нагрузкам. Акклиматизация и реакклиматизация. Акклиматизация в горной местности и в условиях жаркого и холодного климата. Туристское снаряжение. Правила разведения костра. Временные укрытия.

#### **Раздел 6. Подведение итогов за курс ОБЖ основной школы (4 ч.)**

Рекомендации специалистов МЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях.

Правила поведения при химической, радиационной, гидродинамической авариях. Правила поведения при аварии на транспорте; при внезапном обрушении здания; при пожаре и угрозе взрыва. Правила поведения во время землетрясения; при извержении вулкана; во время гололеда и гололедицы. Правила поведения при угрозе сильной метели и снежном заносе; во время жары; при сходе снежной лавины. Правила поведения во время грозы; во время наводнения; при оползне. Как действовать, если вы оказались рядом с очагом пожара в лесу, на торфянике. Как действовать при угрозе селевого потока. Правила поведения во время урагана, бури, смерча. Правила поведения при возгорании и пожарах в быту. Как действовать при утечке магистрального газа. Правила оказания помощи при разных видах травм. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Виды кровотечений и возможная первая помощь.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

#### **Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс. 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение. Значение и задачи курса «Основы безопасности жизнедеятельности»	2
2.	Службы защиты населения. Сигналы оповещения об опасности.	1
3.	Опасные ситуации в повседневной жизни. Особенности жизни в городе и других населенных пунктах. Опасные и аварийные ситуации в жилище. Необходимые меры безопасности в повседневной жизни. Правила безопасного поведения в быту.	9
4.	Опасные ситуации на дорогах и на транспорте. Правила дорожного движения.	7
5.	Опасные ситуации социального характера.	3
6.	Безопасность окружающей среды. Экологическое равновесие.	4
7.	Безопасное поведение в населенном пункте, городе.	3
8.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	5
	<b>итого</b>	<b>34ч.</b>

**Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс. 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее.	3
2.	Пребывание человека в различных климатических условиях.	2
3.	Выживание человека в условиях автономного существования в природной среде.	14
4.	Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях.	10
5.	Практические занятия.	2
6.	Здоровый образ жизни.	3
	<b>итого</b>	<b>34ч.</b>

**Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс. 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.	19
2.	Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека.	2
3.	Дорожное движение и безопасность человека.	4
4.	Оказание первой помощи.	7
5.	Основы здорового образа жизни.	2
	<b>итого</b>	<b>34ч.</b>

**Основы безопасности жизнедеятельности 8 класс. 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.	3
2.	Пожары и взрывы.	6
3.	Аварии с выбросом опасных химических веществ.	6
4.	Аварии с выбросом радиоактивных веществ.	5
5.	Гидродинамические аварии.	4
6.	Нарушение экологического равновесия.	5
7.	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Правила безопасного поведения.	5
	<b>итого</b>	<b>34ч.</b>

**Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс. 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Культура безопасности жизнедеятельности.	1
2.	Национальная безопасность России в современном мире.	5
3.	Организация защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	9
4.	Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации.	3
5.	Основы формирования здорового образа жизни.	12
6.	Подведение итогов за курс ОБЖ основной школы.	4
	<b>итого</b>	<b>34ч.</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Тарабанова Евгения Владимировна

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023