

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ "Зайковская СОШ №1"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Зайковская  
СОШ № 1» \_\_\_\_\_ Р.С. Халикова  
Приказ №92 от «31» 08 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к адаптированной основной образовательной программе  
для обучающихся с ОВЗ (для детей с УО) учебного предмета «ОБЖ»  
для обучающихся 5-9 классов

Программа по учебному предмету "ОБЖ" разработана на основе федеральной адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа соответствует требованиям федерального компонента Государственного стандарта общего образования. Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разработан, организуется и проводится с учетом требований Конституции Российской Федерации, Федеральных законов РФ: «Об образовании в Российской Федерации», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об обороне», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О гражданской обороне» и т.д.

Настоящая рабочая программа предназначена для ознакомления обучающихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций, их последствиями, а также для приобретения обучающимися, воспитанниками знаний, умений и навыков по защите жизни и здоровья в опасных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Задачами данной рабочей программы являются: формирование у обучающихся осознанной необходимости в обеспечении личной безопасности в различных условиях с учетом индивидуальных физиологических и психических возможностей организма, а также обучение различным формам поведения, соответствующим их индивидуальным механизмам обеспечения безопасности, формирования у них навыков в сохранении жизни и здоровья в повседневной жизни и в неблагоприятных и опасных условиях.

Программа учебного предмета ОБЖ включает в себя 2 раздела, содержание которых составляет область знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных, вредных факторов и в чрезвычайных ситуациях.

### **Основное содержание программы**

#### **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.

### **Комплексные занятия**

Творческие игры, походы, утренники, экскурсии, викторины по вопросам ОБЖ.

## **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.

## Комплексные занятия

Творческие игры, походы, утренники, экскурсии, викторины по вопросам ОБЖ.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>22</b>
1-2	Город, как источник опасности	2
3-8	Опасные ситуации в быту	6
9-10	Опасные ситуации на улице	2
11-12	Ситуации криминогенного характера	2
13-17	Дорожно-транспортная безопасность	5
18-19	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	2
20-21	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	2
22	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>9</b>
23-28	Основы здорового образа жизни	6
29-31	Основы медицинских знаний	3
32-34	<b>Комплексные занятия</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

## **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.

### **Комплексные занятия**

Творческие игры, походы, утренники, экскурсии, викторины по вопросам ОБЖ.



№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>24</b>
1-3	Опасные ситуации в быту	3
4-6	Дорожно-транспортная безопасность	3
7-11	Чрезвычайные ситуации на транспорте	5
12	Пожарная безопасность	1
13-14	Опасности криминогенного характера	2
15-20	Стихийные бедствия и безопасность человека	6
21	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	1
22-23	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	2
24	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>7</b>
25-26	Основы здорового образа жизни	2
27-31	Основы медицинских знаний	5
32-34	<b>Комплексные занятия</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

## 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.

## Комплексные занятия

Творческие игры, походы, утренники, экскурсии, викторины по вопросам ОБЖ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>22</b>
1-2	Опасности криминогенного характера	2
3-6	Дорожно-транспортная безопасность	4
7-10	Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе	4
11-14	Психологические основы выживания в природных условиях	4
15-18	Автономное существование человека в природе	4
19	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	1
20-21	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	2
22	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>10</b>
23-28	Основы здорового образа жизни	6

29-32	Основы медицинских знаний	4
33-34	<b>Комплексные занятия</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

## 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.

### **Комплексные занятия**

Творческие игры, походы, утренники, экскурсии, викторины по вопросам ОБЖ.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>	<b>19</b>
1-3	Дорожно-транспортная безопасность	3

4	Пожарная безопасность	1
5-8	Смена климатографических условий	4
9-11	Экология, изменение среды обитания человека	3
12-14	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию в природе	3
15-17	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона	3
18	Правила поведения и меры безопасности на водоемах	1
19	Практическое занятие	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>10</b>
20-23	Основы здорового образа жизни	4
24-29	Основы медицинских знаний	6
30-32	<b>Комплексные занятия</b>	<b>3</b>
33-34	Контрольное занятие	2
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### 3. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

#### 5 класс

##### К концу 5 класса обучающиеся должны знать:

- правила безопасного использования электроприборов, в том числе телевизора;
- правила безопасности на кухне, причина получения ожогов в быту;
- правила пожарной безопасности в быту;
- понятие «участники дорожного движения»;
- обязанности пешеходов, правила перехода проезжей части;
- виды транспортных средств, обязанности пассажиров, правила ожидания общественного транспорта;
- правила поведения пассажиров автомобиля;
- правила перехода железнодорожных путей;
- причины возникновения пожаров;
- способы избегания домогательств, насилия;
- причины несчастных случаев в природе, правила поведения в природе;
- виды ядовитых змей, насекомых;
- правила поведения и меры безопасности на водоемах;
- о влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- причины повреждений организма человека, виды повреждений.

##### К концу 5 класса обучающиеся должны уметь:

- пользоваться бытовыми электроприборами, в том числе телевизором;
- оказать первую помощь при получении ожога в быту, при отравлении;
- действовать при возникновении пожара в жилище, вызвать пожарную охрану;
- переходить проезжую часть, железнодорожные пути;
- предвидеть несчастные случаи в природе, различать ядовитые растения, грибы;
- применить подручные средства при спасении утопающего;
- оказать первую помощь при различных видах повреждений.

### **6 класс**

#### **К концу 6 класса обучающиеся должны знать:**

- основные системы обеспечения безопасности города;
- причины несчастных случаев в быту, способы устранения аварий на водопроводе;
- основные правила дорожного движения, дорожные знаки, обязанности велосипедов;
- действия населения при получении сигнала «Внимание всем!»;
- активные формы отдыха;
- причины нарушения осанки, плоскостопия;
- понятие «рациональное питание»;
- действие алкоголя, наркотиков, токсических веществ на организм человека;
- правила поведения на водоемах в разное время года, основные средства спасения утопающих;
- причины различного вида ранений, виды кровотечений.

#### **К концу 6 класса обучающиеся должны уметь:**

- грамотно обратиться за помощью в любую службу, обеспечивающую безопасность города (пожарную охрану, милицию др.);
- использовать подручные средства пожаротушения;
- устранить затопление квартиры, вызвать слесарей и ЖЭУ или аварийную службу, действовать при утере ключа;
- пользоваться бытовыми электроприборами;
- действовать при возникновении паники, давки в большом скоплении людей;
- безопасно вести себя во время гололеда;
- различать дорожные знаки;
- различать специальные сигналы, которыми оборудуют автомобили;
- оказать помощь пострадавшим на водоеме;
- действовать при получении сигнала «Внимание всем!» дома, на улице и в других местах;
- правильно сидеть за партой;
- грамотно сформулировать отказ от алкоголя, наркотиков и др.;
- оказать первую помощь при кровотечении.

### **7 класс**

#### **К концу 7 класса обучающиеся должны знать:**

- меры по предупреждению несчастных случаев в быту;

- причины взрывов и обрушений домов, порядок действий при их возникновении;
- сигналы регулировщика дорожного движения для пешеходов;
- понятие «остановочный путь автомобиля», «тормозной путь автомобиля»;
- назначение дорожной разметки;
- виды опасностей, связанных с современным транспортом;
- правила безопасного поведения в общественном, железнодорожном, авиационном, морском и речном транспорте;
- правила пожарной безопасности;
- психологические основы самозащиты;
- правила поведения человека, захваченного в заложники;
- краткую характеристику стихийных бедствий, меры безопасности;
- виды противогазов, правила пользования ими;
- особенности подросткового возраста;
- средства оказания первой помощи;
- виды закрытых травм;
- краткую характеристику ВИЧ-инфекции, пути заражения, профилактические меры.

#### **К концу 7 класса обучающиеся должны уметь:**

- действовать при возникновении пожара;
- действовать при возникновении аварийных ситуаций в быту;
- пользоваться противогазом;
- оказать посильную помощь пострадавшим на водоеме;
- оказать первую помощь при повреждениях организма легкой степени, при укусе насекомым.

### **8 класс**

#### **К концу 8 класса обучающиеся должны знать:**

- правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью;
- признаки движения автомобиля, сигналы, подаваемые водителем рукой;
- правила поведения в природе;
- причины возникновения экстремальных ситуаций в природе, способы выживания;
- способы ориентирования на местности;
- правила и меры безопасности на водоемах;
- принцип организации гражданской обороны в школе;
- обязанности обучающихся в системе гражданской обороны школы;
- значение питания для детей и подростков;
- общие понятия личной гигиены;
- способы избавления от вредных привычек;
- влияние алкоголя, наркотиков, токсических веществ на здоровье человека;
- меры по профилактике травм;
- причины возникновения инфекционных заболеваний;
- понятие об «иммунитете».



### **К концу 8 класса обучающиеся должны уметь:**

- безопасно вести себя в общественном транспорте, в местах с повышенной криминогенной опасности;
- правильно переходить проезжую часть, ожидать общественный транспорт, вести себя в нем;
- различать сигнал, подаваемый водителем рукой;
- использовать упражнения, способствующие преодолению страха в экстремальных условиях;
- определять направление выхода из леса;
- применять подручные средства спасения на воде;
- пользоваться противогазом;
- вести себя культурно во время приема пищи;
- ухаживать за кожей, зубами, волосами;
- ухаживать за одеждой;
- грамотно сформулировать отказ от алкоголя и наркотиков;
- перенести пострадавшего без нанесения ему еще большего вреда;
- провести мероприятие по профилактике инфекционных заболеваний.

### **9 класс**

#### **К концу 9 класса обучающиеся должны знать:**

- основные правила дорожного движения, обеспечивающие безопасность пешеходов, пассажиров и других участников дорожного движения;
- основные правила безопасности на транспорте;
- основные правила пожарной безопасности, обеспечивающие безопасность в быту, на производстве, в природе;
- способы выживания в экстремальных условиях, в том числе в природе и в быту, в ситуациях криминогенного характера;
- краткую характеристику стихийных бедствий, правил поведения при их возникновении;
- предназначение гражданской обороны, правил поведения в защитных сооружениях гражданской обороны;
- средства индивидуальной защиты населения;
- правила поведения и меры безопасности на водоемах в разное время года;
- основы здорового образа жизни, медицинских знаний;
- возрастные особенности подростка;
- влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм человека;
- значение семьи в жизни человека, условия заключения брака;
- болезни, передаваемые половым путем, ВИЧ-инфекция, СПИД, их причины, профилактика, ответственность за заражение;
- лечебные свойства растений.

#### **К концу 9 класса обучающиеся должны уметь:**

- определять безопасное расстояние до движущегося автомобиля;
- применять подручные средства пожаротушения, огнетушитель;
- грамотно осуществить вызов пожарной охраны, полиции, спасателей;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты населения;
- оказать помощь пострадавшим на водоемах с помощью подручных средств;
- составить комплекс утренней зарядки и провести;
- составить распорядок дня с учетом режима труда и отдыха;
- грамотно сформулировать отказ от алкоголя и наркотиков;
- различать ядовитые грибы и растения;
- оказать первую помощь при травмах, повреждениях легкой степени;

**Тематическое планирование по основам безопасности жизнедеятельности**  
5 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>26</b>
1-4	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
5-10	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
11-12	Пожарная безопасность	2
11	Пожары. Причины их возникновения. Действия при возникновении пожара.	1
12	Пожарная охрана. Деятельность пожарных.	1
13-15	Ситуации криминогенного характера	3
13	Ситуации криминогенного характера в доме, квартире.	1
14	Криминогенные ситуации на улице.	1
15	Как избежать домогательств, насилия.	1
16-20	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
21-23	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
24-25	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	Практическое занятие. Отработка правил поведения во время возгорания в помещении	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>5</b>
27-30	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
30-31	Основы медицинских знаний	2
30	Различные виды повреждений организма и их причины.	1
31	Оказание первой помощи при различных видах повреждений.	1
32-34	<b>Комплексные занятия</b>	<b>3</b>
32	Викторина по ПДД	1
33	Игра «Знарок правил пожарной безопасности»	1
34		1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

#### Тематическое планирование по основам безопасности жизнедеятельности 6 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>22</b>
<b>1-2</b>	<b>Город, как источник опасности</b>	<b>2</b>
1	Особенности города как среды обитания человека	1
2	Системы обеспечения безопасности города	1
<b>3-8</b>	<b>Опасные ситуации в быту</b>	<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
<b>9-10</b>	<b>Опасные ситуации на улице</b>	<b>2</b>
9	Толпа	1
10	Гололед	1
<b>11-12</b>	<b>Ситуации криминогенного характера</b>	<b>2</b>
11	Ситуации криминогенного характера в доме, квартире	1
12	Криминогенные ситуации на улице	1
<b>13-17</b>	<b>Дорожно-транспортная безопасность</b>	<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
<b>18-19</b>	<b>Правила поведения и меры безопасности на водоемах</b>	<b>2</b>
18	Безопасность на водоемах в разное время года	1
19	Средства спасения пострадавших на водоеме	1
<b>20-21</b>	<b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона</b>	<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
<b>22</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>
22	Тренировочная эвакуация при возгорании в помещении школы	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>9</b>
<b>23-28</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<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
<b>29-31</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<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
<b>32-34</b>	<b>Комплексные занятия</b>	<b>3</b>
32	Викторина «Дорожные знаки»	1
33	Экскурсия в пожарную часть	1
34	Агитбригады «Мы за здоровый образ жизни»	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

Тематическое планирование по основам безопасности жизнедеятельности 7 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>24</b>
<b>1-3</b>	<b>Опасные ситуации в быту</b>	<b>3</b>
1	Ваш дом. Как предупредить несчастные случаи	1
2	Неполадки с сантехникой	1
3	Взрыв и обрушение дома	1
<b>4-6</b>	<b>Дорожно-транспортная безопасность</b>	<b>3</b>
4	Сигналы регулировщик	1
5	Остановочный и тормозной путь автомобиля	1
6	Дорожная разметка. Горизонтальная и вертикальная дорожная разметка	1
<b>7-11</b>	<b>Чрезвычайные ситуации на транспорте</b>	<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
<b>12</b>	<b>Пожарная безопасность</b>	<b>1</b>
12	Основные правила пожарной безопасности	1
<b>13-14</b>	<b>Опасности криминогенного характера</b>	<b>2</b>
13	Психологические основы самозащиты	1
14	Захват заложников. Поведение человека, захваченного в заложники	1
<b>15-20</b>	<b>Стихийные бедствия и безопасность человека</b>	<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

<b>21</b>	<b>Правила поведения и меры безопасности на водоемах</b>	<b>1</b>
21	Безопасность на водоемах в разное время года. Признаки утопления. Помощь пострадавшим	1
<b>22-23</b>	<b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона</b>	<b>2</b>
22	Оповещение населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.	1
23	Детские противогазы. Пользование противогазом.	1
<b>24</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>
24	Отработка правил поведения при пожаре	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>7</b>
<b>25-26</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
25	Общие особенности подросткового возраста	1
26	Изменения организма в подростковом возрасте	1
<b>27-31</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<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
<b>32-34</b>	<b>Комплексные занятия</b>	<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 по основам безопасности жизнедеятельности 8 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы</b>	<b>безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>	<b>22</b>
<b>1-2</b>	<b>Опасности криминогенного характера</b>	<b>2</b>
1	Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью	1
2	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний	1
<b>3-6</b>	<b>Дорожно-транспортная безопасность</b>	<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
<b>7-10</b>	<b>Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе</b>	<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
<b>11-14</b>	<b>Психологические основы выживания в природных условиях</b>	<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
<b>15-18</b>	<b>Автономное существование человека в природе</b>	<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
<b>19</b>	<b>Правила поведения и меры безопасности на водоемах</b>	<b>1</b>
19	Опасные ситуации на воде. Первая помощь пострадавшему	1
<b>20-21</b>	<b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона</b>	<b>2</b>
20	Организация гражданской обороны в школе, ее предназначение. Обязанности обучающихся	1
21	Фильтрующие гражданские противогазы. Пользование противогазом	1

22	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>
22	Отработка навыков правил поведения при пожаре	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>10</b>
<b>23-28</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<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
<b>29-32</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<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
<b>33-34</b>	<b>Комплексные занятия</b>	<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 по основам безопасности жизнедеятельности 9 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы безопасности и защиты человека в опасных ситуациях</b>		<b>19</b>
<b>1-3</b>	<b>Дорожно-транспортная безопасность</b>	<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
<b>4</b>	<b>Пожарная безопасность</b>	<b>1</b>
4	Правила пожарной безопасности	1
<b>5-8</b>	<b>Смена климатографических условий</b>	<b>4</b>
5	Смена часовых поясов	1
6	Смена климата	1
7	Акклиматизация в горах	1
8	Питание в период адаптации	1



<b>9-11</b>	<b>Экология, изменение среды обитания человека</b>	<b>3</b>
9	Загрязнение воды	1
10	Загрязнение воздуха	1
11	Загрязнение почвы	1
<b>12-14</b>	<b>Как избежать попадания в экстремальную ситуацию в природе</b>	<b>3</b>
12	Подготовка к походу	1
13	Правила безопасного поведения на природе	1
14	Надежная одежда и обувь	1
<b>15-17</b>	<b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Гражданская оборона</b>	<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
<b>18</b>	<b>Правила поведения и меры безопасности на водоемах</b>	<b>1</b>
18	Основные правила поведения на водоемах в разное время года	1
<b>19</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>
19	Отработка навыков эвакуации при пожаре	1
<b>Основы здорового образа жизни, медицинских знаний и оказание первой помощи</b>		<b>10</b>
<b>20-23</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<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
<b>24-29</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<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
<b>30-32</b>	<b>Комплексные занятия</b>	<b>3</b>
30	Викторина «Первая медицинская помощь»	1
31	Экскурсия в пожарную часть	1
32	Игровая программа «Безопасность и защита человека»	1
<b>33</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>1</b>
33-34	Тестирование «Знание основ безопасности жизнедеятельности»	2
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

