МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КЛИМОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю :

директор МОУ «Климовская ООШ»

_____Г.А.Котова

Принято на педагогическом совете

МОУ «Климовская ООШ»

Протокол __1___ от ____30.08.2015____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЖ ФГОС ООО

5-9 класс

количество часов - 175 часов (1 час в неделю)

Учитель: Габерлинг Юрий Эмануилович

Квалификационная категория – 1 (первая)

с. Климовское

2015-2016 у.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основам безопасности жизнедеятельности» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- ПриказаМинистерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011
- Программы общеобразовательных учреждений по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-9 классов» (основная школа,): под общей редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б. О. М.: Просвещение, 2011.

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. отмечено: в условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты сле дующие **цели:**

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуа циях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и обществен ной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, спра ведливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действи ям и влияниям, представляющим угрозу для жизни чело века;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоак тивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных **задач**, как:

- формирование у учащихся модели безопасного поведе ния в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрез вычайных ситуациях природного, техногенного и социально го характера;
- формирование индивидуальной системы здорового об раза жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитер рористической личностной позиции и отрицательного от ношения к психоактивным веществам и асоциальному пове дению.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий об опас ных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отно шения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни услови ях и умения адекватно реагировать на различные опасные си туации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и анти террористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 5 класс при модульном построении содержания включает в себя два учебных модуля, пять разделов и девять тем.

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Модуль включает два раздела.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Раздел 2.Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь.

Модуль включает два раздела.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Особое место в структуре программы занимает раздел 2 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации».

Понятийная база и содержание курса ОБЖ 5 класса основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности личности, общества и государства, в том числе:

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537);
- Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010г. № 690), также на Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, предоставленной в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 7 по 9 класс из расчета 1 ч в неделю для каждой параллели (всего 105 часов).

Решением органов, осуществляющих управление в сфере образования, курс «Основы безопасности жизнедеятельности» может изучаться как обязательный предмет с 5 по 9 класс всего 175 часов), что и предусмотрено в рабочей программе и учебниках под редакцией А.Т.Смирнова.

Преподавание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю за счет времени регионального компонента, 35 часов в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и без опасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и тра диционных ценностей многонационального российского об щества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, го товности и способности обучающихся к саморазвитию и са мообразованию на основе мотивации к обучению и позна нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответству ющего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми рование нравственных чувств и нравственного поведения, осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в об щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея тельности;
- формирование основ экологической культуры на осно ве признания ценности жизни во всех её проявлениях и не обходимости ответственного, бережного отношения к окружа ющей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общест ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за ботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и анти террористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безо пасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жиз недеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости совре менной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законода тельства в обеспечении национальной безопасности и защи ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природ ного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к воен ной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористи ческой личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окру жающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, об щества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально складывающейся обстановки и индивидуальных воз можностей.

Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД).

- *Регулятивные УУД:* умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми ре зультатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собствен ные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- *Познавательные УУД:*

- умение определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области ис пользования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Учебно-тематический план курса «Основы безопасности жизнедеятельности»,
5 класс

№ п/п	*Тема раздела*	*Содержание*	*Количество ч*
	Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (22 ч.) **Раздел I. Основы комплексной безопасности (15ч.)**		
1	Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека	1.1. Город как среда обитания. 1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. 1.3. Особенности природных условий в городе 1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. 1.5. Безопасность в повседневной жизни.	5
2	Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера.	2.1. Дорожное движение, безопасность участников. дорожного движения 2.2. Пешеход. Безопасность пешехода. 2.3. Пассажир. Безопасность пассажира. 2.4. Водитель. 2.5. Пожарная безопасность. 2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	6
3	Тема 3. Опасные ситуации природного характера.	3.1. Погодные условия и безопасность человека. 3.2. Безопасность на водоемах.	2

4	Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера 4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	2
РазделII. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (7ч.)			
5	Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	5.1. Антиобщественное поведение и его опасность. 5.2. Обеспечение личной безопасности дома. 5.3. Обеспечение личной безопасности на улице.	3
6	Тема 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. 6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности. 6.3. Виды террористических актов и их последствия. 6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	4
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12ч.) **Раздел 3. Основы здорового образа жизни (5ч.)**			
7	Тема7.Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	7.1. О здоровом образе жизни. 7.2. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. 7.3. Рациональное питание. Гигиена питания.	3
8	Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье	8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье. 8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	2
Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч.)			
9	Тема 9. Первая помощь и правила ее оказания.	9.1. Первая медицинская помощь и правила ее оказания 9.2.Первая медицинская помощь при различных видах повреждений 9.3.Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия) 9.3.1 Оказание первой медицинской помощи при ушибах. 9.3.2 Оказание первой медицинской помощи при ссадинах. 9.4..Первая помощь при отравлениях (практические занятия)	7
	Итого:		34

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (22ч.)

Раздел I « Основы комплексной безопасности» (15 ч.)

Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека(5ч.)

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей.

Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера (6ч.)

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Водитель – главная фигура в обеспечении дорожного движения. Велосипед – транспортное средство. Велосипедист – водитель транспортного средства. Требования к водителю велосипеда.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту.

Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

Тема 3. Опасные ситуации природного характера (2ч.)

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте села. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (2ч.)

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаровзрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Обеспечение личной безопасности в

чрезвычайных ситуациях техногенного характера.
Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Раздел 2. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (7ч.).

Тема 5.Опсные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3ч.)

Криминогенные ситуации, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

Тема 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (4ч.)

Чрезвычайно опасное социальное явление для каждого человека и общества в целом – экстремизм и терроризм.Экстремизм и его преступная сущность. Современный терроризм – угроза жизненно важным интересам личности, общества и государства. Основные факторы, способствующие распространению терроризма.

Характеристика основных видов экстремистской деятельности. Характеристика основных видов террористической деятельности. Основные направления поведения учащихся для формирования негативного отношения к противоправному поведению.

Наиболее опасные и распространенные виды террористических актов, их признаки и последствия. Рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения для снижения вероятности совершения террористического акта и минимизации его последствий.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Уголовная ответственность за преступление против общественного порядка. Уголовная ответственность за преступления против общественной безопасности.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч.)

Раздел 3.Основы здорового образа жизни (5 ч.)

Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 ч.)

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье (2 ч.)

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения.Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных

напитков.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8ч.)

Тема 9. Первая медицинская помощь и правила ее оказания (7 ч.)

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

- при ушибах;
- при ссадинах.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении.

6класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч)

Подготовка к активному отдыху на природе (5 ч)

Природа и человек. Особенности природной среды. Необходимость сохранения окружающей природной среды.

Ориентирование на местности. Понятие ориентирования на местности**.** Способы определения сторон горизонта в дневное и ночное время.

Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Определение своего местонахождения с помощью карты. Способы ориентирования карты : по компасу, по линиям местности, по направлениям на местные предметы. Движение по маршрутам по азимуту.

Подготовка к выходу на природу. Порядок исодержание предварительной подготовки к выходу на природу. Распределение обязанностей между участниками похода. Требования к определению района похода и к маршруту движения. Режим похода.

Определение места для бивака и организация бивачных работ. Понятие «бивак». Выбор места для бивака. Организация основных бивачных работ: заготовка топлива, разведение костра, приготовление пищи.

Определение необходимого снаряжения для похода. Особенности подбора и подготовки к походу туристского снаряжения в зависимости от условий похода .Одежда туриста, требования к ней. Комплект аптечки первой помощи.

Активный отдых на природе и безопасность (5 ч)

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Общие правила безопасного поведения во время активного отдыха на природе. Необходимость тщательной подготовки к любому выходу на природу. Значение соблюдения правил личной безопасности в походе.

Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Особенности пешеходного туризма. Порядок движения туристов по равнинной и горной местности. Обеспечение безопасности туриста в пешем походе по равнинной и горной местности.

Подготовка и проведение лыжных походов. Особенности подготовки и проведения лыжных походов. Особенности экипировки и снаряжения туриста-лыжника. Режим движения лыжника. Обеспечение безопасности туриста-лыжника в походе.

Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Особенности водного туризма. Требования к уровню подготовки туриста-водника. Этапы

подготовки к водному походу. Правила безопасного поведения на воде во время похода.

Велосипедные походы и безопасность туристов. Основные особенности велосипедного туризма и требования, предъявляемые к его участникам. Мероприятия, проводимые при подготовке к велосипедному походу. Обеспечение безопасности, в том числе личной, участников велосипедного похода.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности (6 ч)

Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме. Общие представления о дальнем и выездном туризме. Влияние дальних поездок на здоровье человека. Общие правила подготовки к дальнему и выездному туризму. Личная безопасность человека в дальнем и выездном туризме.

Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация- неизбежный процесс, происходящий в организме человека, связанный с приспособлением организма к новым климатическим условиям. Факторы, влияющие на акклиматизацию человека. Особенности акклиматизации к условиям холодного климата, жаркого климата..

Общие правила поведения человека в новых климатических условиях для обеспечения его личной безопасности.

Акклиматизация в горной местности. Особенности климатических условий в горах. Влияние высоты на организм человека. Горная болезнь. Особенности акклиматизации в горах.

Обеспечение личной безопасности с учетом колебаний температуры воздуха, солнечной радиации и влажности воздуха в горах.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Общие меры по обеспечению безопасности пассажиров при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Правила по обеспечению личной безопасности при поездке к месту отдыха в автомобиле, в железнодорожном транспорте.

Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Способы и средства по обеспечению безопасности пассажиров на водном транспорте. Общие правила безопасного поведения пассажиров на корабле. Рекомендации по обеспечению личной безопасности пассажира при кораблекрушении.

Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте. Обеспечение безопасности пассажиров на воздушном транспорте. Правила поведения пассажира после посадки в самолет. Рекомендации по безопасному поведению пассажира при возникновении аварийной ситуации в полете.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (4 ч)

Автономное существование человека в природе. Понятие об автономном существовании человека в природной среде. Добровольное и вынужденное автономное существование человека в природной среде. Умения и качества человека, необходимые для успешного автономного существования в природе.

Добровольная автономия человека в природной среде. Содержание добровольной автономии человека (группы людей) в природной среде, основные цели добровольной автономии. Характерные примеры добровольного существования человека (группы людей) в природной среде.

Предварительная всесторонняя подготовка к добровольной автономии, ее значение.

Вынужденная автономия человека в природной среде. Влияние вынужденной автономии на состояние человека. Задачи, которые приходится решать человеку в условиях вынужденной автономии. Правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии.

Обеспечение жизнедеятельности человека в при родной среде при автономном существовании. Умения, которыми должен овладеть человек для безопасного существования в природной среде: сооружение временного укрытия из подручных средств; способы добывания огня; способы обеспечения питьевой водой.

Опасные ситуации в природных условиях (4 ч)

Опасные погодные явления. Влияние погодных условий на безопасное пребывание человека в природной среде. Характерные признаки ухудшения погоды. Безопасное поведение во время грозы. Безопасное поведение во время пурги.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Опасности, возникающие при неожиданной встрече с дикими животными в природной среде. Рекомендации специалистов по безопасному поведению в природных условиях при встрече с дикими животными. Меры безопасности при встрече со змеей.

Укусы насекомых и защита от них. Кровососущие насекомые и средства защиты от них. Жалящие насекомые и защита от них. Лесные клещи, места их обитания, опасность их укуса.

Клещевой энцефалит и его профилактика. Опасность для здоровья человека в случае заражения клещевым энцефалитом. Пути заражения клещевым энцефалитом. Меры профилактики клещевого энцефалита.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)

Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни. Умение оказать первую помощь (самопомощь и взаимопомощь) и обеспечить безопасность туриста. Индивидуальная аптечка, ее предназначение и содержание.

Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при ссадинах и потертостях. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах. Оказание первой помощи при растяжениях и разрывах связок.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и термическом ожоге. Причины, способствующие возникновению в походных условиях теплового и солнечного ударов, отморожения и термического ожога. Внешние проявления и состояния человека при возникновении условиях теплового и солнечного ударов, отморожения и термического ожога.

Оказание первой помощи притепловом и солнечном ударах, отморожении и термическом ожоге.

Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. Рекомендации по правилам оказания первой помощи при укусах змей и насекомых. Последовательность и правила оказания первой помощи при укусах змей и насекомых.

Здоровье человека и факторы, на него влияющие (6 ч)

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. Утомление, его причины и возможные последствия. Профилактика утомления.

Компьютер и его влияние на здоровье. Роль компьютера в жизни современного человека. Влияние работы за компьютером на здоровье человека. Безопасный режим работы школьника за компьютером.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды. Влияние производственной деятельности человека на загрязнение окружающей природной среды. Пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды.

Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Сущность и значение социального развития человека. Формирование социальной зрелости учащегося.

Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Психоактивные вещества и наркотики. Наркомания и механизм формирования наркотической зависимости. Основные причины распространения наркомании.

Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Наркомания и ее распространение. Первая проба наркотиков – начало развития наркомании. Четыре правила «Нет наркотикам!»

7класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (27 ч)

Основы комплексной безопасности (15 ч)

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)

Различные природные явления. Оболочки Земли. Причины возникновения различных природных явлений в оболочках Земли. Основные природные явления по месту их возникновения.

Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического происхождения. Природные явления метеорологического происхождения. Природные явления биологического происхождения. Основные причины их возникновения.

Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. Опасные ситуации природного характера. Стихийные бедствия. Чрезвычайные ситуации природного характера. Разница между опасной и чрезвычайной ситуациями.

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (3 ч)

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия. Землетрясение и причины его возникновения. Факторы, оказывающие влияние на силу землетрясения. Сейсмически опасные районы на Земле.

Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Рекомендации специалистов МЧС России о том, как подготовиться к землетрясению. Как вести себя во время землетрясения, как действовать после землетрясения, чтобы обеспечить личную безопасность и безопасность окружающих.

Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов. Вулканы, извержение вулканов. Типы вулканов. Где встречаются вулканы.

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (2 ч)

Ураганы и бури, причины их возникновения, последствия. Ураганы и бури, причины их возникновения. Последствия ураганов и бурь. Определение силы ветра у поверхности Земли.

Смерчи.Смерч как опасное природное явление метеорологического происхождения. Шкала разрушений, вызываемых смерчем. Рекомендации по действиям при угрозе и во время смерча.

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (4 ч)

Наводнения. Виды наводнений и их причины. Наводнение. Характеристика наводнений по причинам их возникновения. Характеристика наводнений по их масштабам и по нанесенному материальному ущербу.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Правила подготовки к наводнению. Правила поведения во время наводнения. Правила поведения после наводнения.

Сели, снежные лавины и их характеристика. Характеристика селя, снежной лавины, причины их возникновения. Опасность селевых потоков и снежных лавин для жизнедеятельности человека. Возможные последствия селя и снежных лавин.

Цунами и их характеристика. Характеристика цунами и причины его возникновения. Оценка интенсивности цунами по результатам воздействия на побережье. Последствия цунами.

Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения (3 ч)

Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Характеристика лесных пожаров и основных причин их возникновения. Классификация лесных пожаров. Последствия лесных пожаров.

Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Инфекционные болезни и пути распространения инфекции. Эпидемии и пандемии. Противоэпидемические мероприятия и защита населения.

Эпизоотии и эпифитотии. Определение понятий «Эпизоотия» и «эпифитотия»**.** Инфекционные болезни животных и пути передачи инфекции. Инфекционные заболевания растений, пути передачи инфекций. Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (8 ч)

Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (3 ч)

Защита населения от последствий землетрясений. Прогноз землетрясений. Организация защиты населения от последствий землетрясений. Обучение и оповещение населения. Организация аварийно-спасательных работ.

Последствия извержения вулканов. Защита населения. Опасные явления, возникающие во время извержения вулканов. Последствия извержения вулканов. Защита населения.

Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. Оползни и обвалы, причины их возникновения. Последствия оползня и обвалов. Защита населения от последствий оползней и обвалов.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения (1 ч)

Защита населения от последствий ураганов и бурь. Опасность ураганов и бурь для жизнедеятельности человека. Организация защиты

населения от ураганов и бурь. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению во время ураганов и бурь.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения (3 ч)

Защита населения от последствий наводнений. Общие профилактические мероприятия по защите населения от наводнения. Оперативные мероприятия по проведению спасательных и других неотложных работ в районе чрезвычайной ситуации.

Защита населения от последствий селевых потоков. Общие мероприятия по защите населения от последствий селевых потоков. Профилактические мероприятия по защите населения, проживающего в селеопасных районах. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению в селеопасных районах.

Защита населения от цунами. Основные мероприятия по защите населения от цунами. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению во время и после цунами.

Защита населения от природных пожаров (1 ч)

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения. Профилактические мероприятия по предотвращению возникновения лесных пожаров. Система охраны леса. Правила поведения при пожаре в лесу.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (4 ч)

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (4 ч)

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Терроризм – преступление, представляющее серьезную угрозу национальной безопасности России. Факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.

Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения. Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (7 ч)

Основы здорового образа жизни (3 ч)

Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека (3 ч)

Психологическая уравновешенность. Психологическая уравновешенность. Необходимость воспитания психологической уравновешенности в школьном возрасте. Основные направления
воспитания психологической уравновешенности.

Стресс и его влияние на человека. Определение понятий «стресс», «стрессовый фактор». Стадии стресса, влияние сильного стресса на здоровье. Общие принципы борьбы со стрессом.

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Особенности развития организма в подростковом возрасте. Возможные функциональные расстройства организма подростка. Правила личной гигиены в подростковом возрасте.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)

Первая помощь при неотложных состояниях 4 ч)

Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь и ее назначение. Общий порядок в оказании первой помощи. Ситуации, в которых необходимо вызывать «скорую помощь».

Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Понятие «кровотечение». Оказание первой помощи при незначительных ранах. Оказание первой помощи при сильном кровотечении, вызов «скорой помощи».

Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила оказания первой помощи при ушибах, переломах. Наложение поддерживающей и фиксирующей повязки, мягкой шины.

Общие правила транспортировки пострадавшего. Общие рекомендации при транспортировке пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

8**класс**

Модуль I. Основы безопасности личности, **общества и государства (22 ч)**

Основы комплексной безопасности (15 ч)

Пожарная безопасность (3 ч)

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Значение огня в жизнедеятельности человека. Пожары в жилом секторе и их последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилом секторе.

Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Значение профилактики пожаров. Основные направления деятельности человека по обеспечению пожарной безопасности. Защита населения Российской Федерации от пожаров.

Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах. Основные права граждан в области пожарной безопасности. Обязанности граждан в области пожарной безопасности. Ответственность граждан за нарушение требований пожарной безопасности.

Безопасность на дорогах (3 ч)

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП) и их последствия. Основные причины ДТП. Основные направления деятельности государства в области безопасности на дорогах.

Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Организация дорожного движения. Обязанности пешехода. Обязанности пассажира. Оценивание обстановки, складывающейся на улицах, дорогах.

Велосипедист – водитель транспортного средства. Роль водителя транспортного средства в обеспечении безопасности дорожного движения. Велосипедист – водитель транспортного средства. Обязанности по безопасности велосипедиста.

Безопасность на водоемах (2 ч)

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах. Значение воды в жизнедеятельности человека,

безопасность на воде. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения на воде. Правила безопасного купания в различных водоемах. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Возможные аварийные ситуации во время водных походов и правила безопасного поведения при них.

Экология и безопасность (2 ч)

Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Влияние жизнедеятельности человека на загрязнение окружающей среды. Загрязнение атмосферы, почв и природных вод в результате жизнедеятельности человека. Влияние последствий от загрязнения окружающей природной среды на здоровье человека.

Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке. Расширение возможностей организма человека противостоять опасным факторам окружающей среды. Формирование потребности в сохранении окружающей природной среды. Снижение вредного воздействия на организм человека неблагоприятных факторов окружающей среды.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия (5 ч).

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Объекты экономики, возникновение на которых производственных аварий может привести к чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Радиационно опасные объекты. Возможные последствия аварии на радиационно опасных объектах. Влияние ионизирующего излучения на организм человека.

Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Опасные химические вещества и аварийно химически опасные вещества. Химически опасные объекты. Химическая авария и ее возможные последствия.

Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия. Взрыво- и пожароопасные объекты. Последствия аварий на взрыво- и пожароопасных объектах. Основные причины аварий на взрыво- и пожароопасных объектах.

Аварии на гидротехнических сооружениях. Гидротехнические сооружения и их предназначение. Гидродинамические аварии и причины их возникновения. Возможные последствия гидродинамических аварий.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 ч)

Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций (4 ч)

Обеспечение радиационной безопасности населения. Развитие ядерной энергетики и обеспечение радиационной безопасности. Нормы радиационной безопасности, установленные на территории России. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам поведения населения, проживающего в непосредственной близости от радиационно опасных объектов.

Обеспечение химической защиты населения. Общие мероприятия по защите населения от химических аварий. Средства индивидуальной защиты и их защитные свойства. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения при химических авариях.

Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Общие меры по защите населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Мероприятия по повышению уровня безопасности функционирования взрыво- и пожароопасных

объектов. Рекомендации специалистов МЧС России по обеспечению безопасности персонала объектов и населения, проживающего вблизи взрыво- и пожароопасных объектов.

Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидродинамических сооружениях. Мероприятия по профилактике возникновения гидродинамических аварий.

Мероприятия по ликвидации последствий гидродинамических аварий. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению населения в случае возникновения гидродинамических аварий.

Организация защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций техногенного характера (3 ч)

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Федеральная автоматизированная система централизованного оповещения. Региональные и территориальные автоматизированные системы централизованного оповещения. Локальная система оповещения.

Эвакуация населения. Эвакуация. Особенности организации эвакуации. Размещение эвакуированного населения.

Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Общие мероприятия по инженерной защите населения в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера. Защитные сооружения гражданской обороны и их предназначение. Правила поведения укрываемых в защитных сооружениях гражданской обороны.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч)

Основы здорового образа жизни (8 ч)

Здоровый образ жизни и его составляющие (8 ч)

Здоровье как основная ценность человека. Здоровье человека и основные показатели, характеризующие его уровень. Определение здоровья. Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность.

Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. Основные составляющие индивидуального здоровья человека. Элементы образа жизни человека, обеспечивающие его духовное, физическое и социальное благополучие. Ведущие факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.

Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества. Понятие «репродуктивное здоровье». Семья в современном обществе и ее функции. Влияние семьи на репродуктивное здоровье и демографическую ситуацию в стране.

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, способствующая укреплению и сохранению здоровья. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Основные направления формирования индивидуальной системы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

Основные неинфекционные заболевания и их влияние на состояние здоровья человека. Основные причины возникновения неинфекционных заболеваний. Основные меры профилактики неинфекционных заболеваний.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Общие понятия о вредных привычках. Биологический механизм формирования наркомании.

Последствия вредных привычек.

Профилактика вредных привычек. Нормативно-правовая база по профилактике наркомании. Три основополагающие истины для профилактики наркомании. Четыре правила «Нет наркотикам!»

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. Человеческий фактор и его влияние на безопасность жизнедеятельности. Общие понятия о культуре безопасности жизнедеятельности. Уровень культуры безопасности жизнедеятельности как критерий определения уровня здоровья и безопасности.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)

Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)

Первая помощь пострадавшим и ее значение. Первая помощь и ее предназначение. Общие правила оказания первой помощи. Средства, используемые при оказании первой помощи.

Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами. Правила оказания первой помощи при отравлении наиболее распространенными аварийно химически опасными веществами – аммиаком и хлором.

Первая помощь при травмах. Правила оказания первой помощи при переломах, вывихах, растяжениях и разрывов связок.

Первая помощь при утоплении. Правила оказания первой помощи при утоплении.

9 класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч)

Основы комплексной безопасности (8 ч)

Национальная безопасность в России в современном мире (4 ч)

Современный мир и Россия. Потенциальные возможности России. Роль России в мировых процессах. Обеспечение стабильности и национальных интересов России в мировом сообществе.

Национальные интересы России в современном мире. Интересы личности, общества и государства в общем содержании национальных интересов. Национальные интересы России во внутриполитической, экономической и духовной сферах. Национальные интересы России в международной и военной сферах.

Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Национальная безопасность России. Профилактика отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства. Повышение уровня культуры в области безопасности населения страны и обеспечение национальной безопасности России.

Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России. Возрастание отрицательного влияния последствий чрезвычайных ситуаций и человеческого фактора на национальную безопасность России. Общая система обеспечения безопасности населения страны. Уровень культуры в области безопасности населения страны и национальная безопасность России.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России (3 ч)

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Опасные и чрезвычайные ситуации, их влияние на безопасность жизнедеятельности страны. Ключевые понятия в области безопасности жизнедеятельности. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу их распространения и тяжести последствий.

Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия. Причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера и их возможные последствия. Наиболее характерные чрезвычайные ситуации природного происхождения на территории России. Роль человека в обеспечении личной безопасности в опасных чрезвычайных ситуациях природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины. Факторы опасности техносферы для безопасности жизнедеятельности населения страны. Основные источники возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Основные причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Угроза военной безопасности России. Основные внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Основные трансграничные угрозы национальной безопасности России.

Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России (3 ч)

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Роль Во оруженных Сил России в обеспечении национальной безопасности страны.

Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта (2 ч)

Правила поведения при угрозе террористического акта. Правила безопасного поведения в различных ситуациях террористического характера - при угрозе взрыва; в случае захвата в заложники или похищения; при перестрелке; в случае приема сообщений, содержащих угрозы террористического акта; по телефону.

Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (3 ч)

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). РСЧС, ее предназначение и задачи. Структура РСЧС. Силы и средства РСЧС.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. Предназначение и задачи гражданской обороны. Руководство гражданской обороны. Права и обязанности граждан РФ в области гражданской обороны.

МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. МЧС России, его предназначение и структура. Основные задачи МЧС России. Роль МЧС России в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (4 ч)

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Мониторинг чрезвычайных ситуаций и его предназначение. Основные методы прогнозирования чрезвычайных ситуаций. Особенности прогнозирования чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера.
Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Инженерно-технические мероприятия по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Защитные сооружения гражданской обороны. Рациональное размещение объектов экономики и поселений по территории страны.
Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Система централизованного оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Локальная система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Основные направления по совершенствованию системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.
Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения. Аварийно-спасательные работы и их предназначение. Неотложные работы и их предназначение. Основные виды обеспечения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в России (4 ч)

Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. Правовые основы противодействия терроризму. Основные принципы противодействия терроризму.
Общегосударственное противодействие терроризму. Организационные основы борьбы с терроризмом в Российской Федерации. Контртеррористическая операция. Силы и средства, привлекаемые для проведения контртеррористической операции. Применение Вооруженных сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.
Нормативно-правовая база противодействия наркотизму. Нормативно-правовая база политики противодействия наркомании. Роль Федерального закона РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» в организации противодействия наркомании в нашей стране.

Организация борьбы с терроризмом и наркотизмом (2 ч)

Организационные основы системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Организационные основы системы противодействия терроризму в Российской Федерации.
Организационные основы системы противодействия и наркотизму в Российской Федерации. Организационные основы системы противодействия терроризму в Российской Федерации.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)

Основы здорового образа жизни (3 ч)

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Общее понятие здоровья. Основные составляющие здоровья. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
Здоровый образ жизни и его составляющие. Духовная составляющая здорового образа жизни. Физическая составляющая здорового образа жизни. Социальная составляющая здорового образа жизни.
Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. Репродуктивное здоровье и демографическая ситуация в стране.

Роль семьи в обеспечении репродуктивного здоровья человека и общества. Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье (3 ч)

Ранние половые связи и их последствия. Основные причины, способствующие раннему вступлению в половую связь. Последствия ранних половых связей. Здоровый образ жизни – надежная профилактика раннего вступления в половую связь.

Инфекции, передаваемые половым путем. Инфекции, передаваемые половым путем, и основные причины их распространения. Характеристика основных инфекций, передаваемых половым путем. Основные меры по профилактике ИППП.

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Общие понятия о ВИЧ- инфекции и СПИДе. Основные причины распространения ВИЧ- инфекции. Профилактика ВИЧ- инфекции.

Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья (3 ч)

Брак и семья. Общие понятия о браке и семье. Значение культуры общения для создания благополучной семьи. Основные факторы, влияющие на взаимоотношения полов.

Семья и здоровый образ жизни человека. Умение супругов общаться между собой в семейной жизни. Подготовка супругов к воспитанию детей и умение планировать семейный бюджет. Умение супругов организовать семейный досуг.

Основы семейного права в Российской Федерации. Краткая история семейного законодательства. Семейное законодательство в Российской Федерации. Основные положения Семейного кодекса Российской Федерации.

Оказание первой помощи (2 ч)

Первая помощь при массовых поражениях. Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей. Оказание самопомощи и взаимопомощи.

Первая помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ. Признаки передозировки психоактивных веществ. Возможные последствия для человека передозировки психоактивных веществ. Правила оказания первой помощи при передозировке психоактивных веществ.

ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

Контроль за знаниями, умениями и навыками проводится по окончанию изучения темы в виде контрольных работ, тестов, практических работ, рефератов и других творческих работ, а также проводится текущий контроль. Используются разноуровневые тестовые задания.

1. Тестовые задания (7- 15 мин).
2. Устный опрос (7-15 мин)
4. Контрольные работы (промежуточная и итоговая)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

Все тестовые задания оцениваются:
- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:
«2» - менее 25% правильных ответов.
«3» - от 25% до 50% правильных ответов.
«4» - от 50% до 75% правильных ответов.
«5» - от 75% и более правильных ответов.

Оценка устных ответов обучающегося:

Ответ оценивается отметкой «5»,если обучающийся:
• полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;
• изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
• показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
• продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
• отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:
• в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
• допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
• допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:
• неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала (определенные «Требованиям к математической подготовки обучающегося»);
• имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:
• не раскрыто основное содержание учебного материала;
• обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

Отметка «1» ставится, если:
• ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого материала или не ответил ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученикв 5 классе должен:

Знать /понимать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- знать правила обеспечения безопасности на современном транспорте;
- объяснять основные правила дорожного движения, правильность определения знаков ДД;
- знать правила безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам;
- соблюдать правила дорожного движения в качестве пешехода;
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очага возгорания;
- соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- уметь пользоваться системой обеспечения безопасности (милиция, скорая помощь, пожарная охрана);
- иметь знания по оказанию первой медицинской помощи.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости службы экстренной

помощи.

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
5 класс

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Предметные результаты освоения учебного материала	Универсальные учебные действия		Дата проведения	
				Метапредметные	Личностные	план	факт
	Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (22ч.)						

	1.Человек, среда его обитания, безопасность человека(5ч.)						
1	Город - как среда обитания человека.	Знакомиться с понятием город, как среда обитания. Анализировать учебный материал, иллюстрации.	Формировать современную культуру безопасности жиз недеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости сохранения природы и окру жающей среды для полноценной жизни	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формировать понимания ценности здорового и без опасного образа жизни.		

			человека.				
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	Сравнивать особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища и возможные опасные и аварийные ситуации. Анализировать инструкции пользователя электрических и электронных приборов. Изучать правила безопасного поведения, в том числе выбирать наиболее эффективный способ предотвращения всевозможных опасных ситуаций дома.	Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости сохранения природы и окру жающей среды для полноценной жизни человека.	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (**Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения на транспорте и на дорогах; формировать понимания ценности здорового и без опасного образа жизни.		
3	Особенности природных условий в городе.	Анализировать влияние географического положения города, климат местности на микроклимат города; основное предназначение города и на хозяйственную деятельность людей.	Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости сохранения природы и окру жающей среды для	**Регулятивные** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего	Усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на		

			полноценной жизни человека.	обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение и де лать выводы. **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	транспорте и на дорогах; формировать понимания ценности здорового и без опасного образа жизни.		
4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	Изучать специфику взаимоотношений людей в городе. Анализировать опасные ситуации в соответствии с характеристикой; уметь сопоставлять и классифицировать	Формировать современную культуру безопасности жиз недеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми ровать нравственные		

			государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости сохранения природы и окру жающей среды для полноценной жизни человека.	определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии и де лать выводы; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	чувства и нравственное поведение осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
5	Основы безопасности жизнедеятельности человека	Изучать основные виды опасностей. Изучать правила безопасного поведения, в том числе выбирать наиболее эффективный способ предотвращения всевозможных	Формировать современную культуру безопасности жиз недеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и	**Регулятивные** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми ровать нравственные		

		опасных ситуаций. Анализировать опасные ситуации в соответствии с характеристикой; уметь сопоставлять и классифицировать.	государства посредством осознания значимости безопасного поведения; формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости сохранения природы и окру жающей среды для полноценной жизни человека.	определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	чувства и нравственное поведение осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
	2.Опасные ситуации техногенного характера (6 ч.)						
6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного	Изучать причины дорожно-транспортн ых происшествий.	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного,	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные,	Усвоить правила индивидуального и коллективного без опасного поведения в		

	движения.		техногенного характера и их последствия для личности, об щества; знать и уметь применять правила дорожного движения; формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности	осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формировать понимание ценности здорового и без опасного образа жизни.		
7	Пешеход. Безопасность пешехода.	Изучать организацию дорожного	Знать основные правила дорожного движения;	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения	Усвоить правила индивидуального и коллективного		

		движения, правила дорожного движения.	знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и ситуаций; формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости изучать организацию дорожного движения	целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
8	Пассажир.	Изучать правила	Знать основные	**Регулятивные:**	Усвоить правила		

	Безопасность пассажира.	безопасного поведения участников дорожного движения.	опасные и чрезвычайные ситуации; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях дорожного движения; формировать современную культуру 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	уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных	индивидуального и коллективного без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах; формировать понимание ценности здорового и без опасного образа жизни.		

				ситуаций.			
9	Водитель. Велосипедист-водитель транспортного средства.	Запоминать правила безопасного поведения на дорогах.	Знать основные правила безопасного поведения на дорогах; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях социального характера	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** Формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли	Формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.		

				во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
10	Пожарная безопасность	Анализировать причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Характеризовать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту. Запоминать правила безопасного поведения при пожаре.	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с	Усвоить правила индивидуального и коллективного без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, формировать понимание ценности здорового и без опасного образа жизни.		

			природного, техногенного и социального характера	окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
11	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	Характеризовать и запоминать правила безопасного поведения в быту.	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и их последствия для личности, об щества и государства; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:**	Усвоить правила индивидуального и коллективного без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения, формировать понимание ценности здорового и без опасного образа жизни.		

			безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
	3. Опасные ситуации природного характера (2 ч.)						
12	Погодные условия и безопасность человека.	Характеризовать основные опасные погодные условия в местах своего проживания и их последствия. *Различать*меры безопасного поведения в условиях опасных погодных явлений (ветер, дождь, гололед)	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного характера, включая и их последствия для личности; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности посредством осознания	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и	формировать основы экологической культуры на осно ве признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружа ющей среде.		

			значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера;	преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
13	Безопасность на водоемах	Изучать состояниеводоемов в различное время года. Объяснять правила поведения на водоемах. Анализировать правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природногохарактер а и их последствия для личности, об щества и государства; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формироватьсовреме нной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природногохаракте ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.	формировать основы экологической культуры на осно ве признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружа ющей среде.		

			государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природногохарактер а	уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
	4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (2ч.)						
14	Чрезвычайные ситуации природного характера.	Находить информацию о ЧС природного характера. Различать ЧС по причинам их возникновения. Анализировать правила своего возможного поведения в той или иной ЧС.	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного характераи их последствия для личности, об щества и государства; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного характе ра, в	Усвоить правила индивидуального и коллективного без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения, формировать понимание ценности здорового и без опасного образа жизни.		

			понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного характера	том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** Формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
15	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	РазличатьЧС по причинам их возникновения Анализировать правила своего возможного поведения в той или иной ЧС.	Знать основные опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия для личности, об щества и государства; знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать современную культуру безопасности	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** осваивать приёмы действий в	Усвоить правила индивидуального и коллективного без опасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения, формировать понимание ценности здорового и без опасного образа жизни.		

			жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного и характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; **Коммуникативные:** Формировать умения взаимодействовать с окружающи ми, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.			
	Раздел 2. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (7 ч.)						
	5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3ч.)						
16	Антиобщественное поведение и его опасность.	Изучать причины возникновения чрезвычайных ситуаций социального характера и их возможные последствия. Характеризовать основные виды антиобщественного поведения. Распознавать признаки возникновения опасной ситуации дома и на улице.	Понимать личную и общественную значимость совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью	**Регулятивные:** уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собствен ные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии,	Осознать значение семьи в жизни человека и общест ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за ботливое отношение к членам своей семьи		

		Составлять правила поведения дома и на улице		классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формировать и развивать компетентность в области ис пользования информационно-коммуникаци онных технологий;			
17	Обеспечение личной безопасности дома	Распознавать признаки возникновения опасной ситуации дома и на улице. Составлять правила поведения дома и на улице. Анализировать	понимать личную и общественную значимость совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формироватьустанов ку на здоровый	**Регулятивные:** уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собствен ные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки,	Осознать значение семьи в жизни человека и общест ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за ботливое отношение к		

		собственное поведение в различных ситуациях.	образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;	приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формировать и развивать	членам своей семьи		

				компетентность в области ис пользования информационно-коммуникаци онных технологий;			
18	Обеспечение личной безопасности на улице.	Изучать рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения. Анализировать эффективность рекомендаций специалистов по безопасному поведении. Решать ситуационные задачи по правилам безопасного поведения.	Понимать личную и общественную значимость совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью	**Регулятивные:** владеть основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее	Осознать значениеличной безопасности, значение семьи в жизни человека и общест ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за ботливое отношение к членам своей семьи		

				решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;			
	6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (4ч.)						
19	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	Объяснять общие понятия об экстремизме и о терроризме и причины их возникновения.	Понимать роль государства и действующего законода тельства в обеспечении национальной безопасности и защи ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций исоциального характера, в том числе от экстремизма и терроризма; формировать антиэкстремистскую и антитеррористи ческую личностную позицию; знать основные опасные и чрезвычайные ситуации социального характера, включая экстремизм и	**Регулятивные:** уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собствен ные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение	формироватьантиэ кстремистское мышление и антитеррористичес кое поведение, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности .		

			терроризм и их последствия для личности, об щества и государства;	(индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			
20	Виды экстремистской и террористической деятельности	Характеризовать основные виды террористической деятельности. Анализировать виды террористических актов и их характерные особенности.	понимать роль государства и действующего законода тельства в обеспечении национальной безопасности и защи ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма; формировать антиэкстремистскую и антитеррористи ческую личностную	**Регулятивные:** уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собствен ные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для	формироватьантиэ кстремистское мышление и антитеррористичес кое поведение, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности .		

			позицию; знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, об щества и государства;	классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			
21	Виды террористических актов и их последствия	Составлять план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте.	Понимать роль государства и действующего законода тельства в обеспечении национальной безопасности и защи ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, в том	**Регулятивные:** уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собствен ные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Формироватьанти экстремистское мышление и антитеррористичес кое поведение, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности .		

			числе от экстремизма и терроризма; формировать анти экстремистскую и антитеррористи ческую личностную позицию; знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, об щества и государства;	**Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			
22	Ответственность несовершеннолетн их за антиобщественное поведение и	Формировать свои правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать	Понимать роль государства и действующего законода тельства в обеспечении	**Регулятивные:** уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности,	Формироватьантиэ кстремистское мышление и антитеррористичес кое поведение,		

	участие в террористической деятельности	правонарушителями, и записывать их в дневник безопасности. Характеризовать ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.	национальной безопасности и защи ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма; формировать антиэкстремистскую и антитеррористи ческую личностную позицию; знать основные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, об щества и государства;	собствен ные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умо заключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта	потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности .		

				ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			
	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12ч.)						
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни (5ч.)						
	7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3ч.)						
23	О здоровом образе жизни.	Объяснять основные положения о ЗОЖ. Описывать составляющие здорового образа жизни. Анализировать состояние своего здоровья.	Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание личной и общественной значимости совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками;	Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики учитывающихздор овый образ жизни.		

				работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;			
24	Двигательная активность и закаливание организма -необходимые условия укрепления здоровья.	Распознать виды двигательной активности и закаливания. Устанавливать влияние индивидуальной системы здорового образа жизни на обеспечение личного благополучия, на сохранение и укрепление здоровья. Анализировать собственные поступки, негативно влияющие на здоровье, и формировать индивидуальную систему здорового образа жизни. Формировать потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа сохранения и	Формировать убеждения в необходимости здорового образа жизни; пониманиеличной и общественной значимости совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов	Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающихздор овый образ жизни.		

		укрепления личного здоровья.		местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;			
25	Рациональное питание. Гигиена питания.	Характеризоватьсущность рационального питания. Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни (режим дня, программу закаливания, питания, взаимоотношений с окружающими и т. д.)	Формироватьубеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание личной и общественной значимости совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии и де лать выводы; **Коммуникативные:**	Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающих здоровый образ жизни.		

				уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;			
	8. Факторы, разрушающие здоровье (2ч.)						
26	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	Усваивать знания об основных факторах разрушающих здоровье, о последствиях для здоровья человека вредных привычек. Выявлять ситуации, потенциально опасные для здоровья. Объяснять пагубность влияния вредных привычек на здоровье школьника, его умственные и физические способности. Анализировать влияние внешних факторов и вредных привычек на состояние	Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание личной и общественной значимости совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вы бирать	Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики учитывающеездоро вый образ жизни.		

		собственного здоровья. Формулировать правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.		основания и критерии и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;			
27	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	Вырабатывать отрицательное отношение к курению и употреблению алкоголя. Отрабатывать основные ситуации по профилактики вредных привычек.	Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание личной и общественной значимости совре менной культуры безопасности жизнедеятельности; формировать установку на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь определять понятия, создавать обобщения, ус танавливать аналогии,	Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики учитывающеездоро вый образ жизни. Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики учитывающеездоро вый образ жизни.		

			вреда здоровью;	классифицировать, самостоятельно вы бирать основания и критерии и де лать выводы; **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций и учёта ин тересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	Формировать целостное мировоззрение, соответству ющее современному уровню развития науки и общественной практики учитывающеездоро вый образ жизни и профилактику вредных привычек.		
	Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7ч.)						
28	Первая медицинская помощь и правила ее оказания.	Характеризовать предназначение и общие правила оказания первой помощи. Анализировать содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.	Знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; уметь оказывать первую помощь пострадавшим; уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности;	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми рование нравственных чувств и нравственного поведения, осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам;		

			складывающейся обстановки и индивидуальных воз можностей.	**Познавательные:** уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций	формировать коммуникативную компетентность в об щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад шими.		
29	ПМП при различных видах повреждений.	Отрабатывать навыки последовательности оказания первой помощи.	Знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; уметь оказывать первую помощь пострадавшим; уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми рование нравственных чувств и нравственного поведения, осоз нанного и		

			ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально складывающейся обстановки и индивидуальных воз можностей.	познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций	ответственного отношения к собственным поступкам; формировать коммуникативную компетентность в об щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад шими.		
30	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах	Вырабатывать практические навыки по оказанию первой помощи при ушибах и ссадинах.	Знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; уметь оказывать первую помощь пострадавшим;	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми рование нравственных		

			уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально складывающейся обстановки и индивидуальных воз можностей.	определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций	чувств и нравственного поведения, осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формировать коммуникативную компетентность в об щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад шими.		
31	Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	Отрабатывать навыки последовательности оказания первой помощи при ушибах.	Знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях опасных и чрезвычайных	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе		

			ситуаций; уметь оказывать первую помощь пострадавшим; уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально складывающейся обстановки и индивидуальных воз можностей.	наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций	личностного выбора, форми рование нравственных чувств и нравственного поведения, осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формировать коммуникативную компетентность в об щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад шими.		
32	Оказание первой медицинской	Отрабатывать навыки	Знать и уметь применять первую	**Регулятивные:** уметь самостоятельно	Развивать правовое мышление и		

	помощи при ссадинах.	последовательности оказания первой помощи при ссадинах.	медицинскую помощь в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; уметь оказывать первую помощь пострадавшим; уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.	планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать	компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми рование нравственных чувств и нравственного поведения, осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формировать коммуникативную компетентность в об щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад шими.		

				конфликты на основе согласования позиций			
33-34	ПМП при отравлениях.	Вырабатывать практические навыки оказания П.П. при отравлении угарным газом, никотином.	Знать и уметь применять правила безопасного пове дения в условиях при отравлении угарным газом, никотином; уметь оказывать первую помощь пострадавшим; уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре ально складывающейся обстановки и индивидуальных воз можностей.	**Регулятивные:** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознан но выбирать наиболее эффективные способы решения учеб ных и познавательных задач; уметь самостоятельно определять цели своего обуче ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте ресы своей познавательной деятельности; **Познавательные:** уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позна вательных задач; осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе ра, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. **Коммуникативные:** уметь организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с	Развивать правовое мышление и компетентность в реше нии моральных проблем на основе личностного выбора, форми рование нравственных чувств и нравственного поведения, осоз нанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		

				учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разре шать конфликты на основе согласования позиций			
35	**Резервный урок**						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методический комплект :

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников – М.: Просвещение, 2012.-191с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 5 класс: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012.-96с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников – М.: Просвещение, 2012.-126с.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2013.-111с.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: 6-й класс: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников./под ред.А.Т.Смирнова/ М.: Просвещение, 2011
6. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-й класс: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников./под ред.А.Т.Смирнова/ М.:

Просвещение, 2011

7. Основы безопасности жизнедеятельности: 8-й класс: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников./под ред.А.Т.Смирнова/ М.: Просвещение, 2011
8. Основы безопасности жизнедеятельности: 9-й класс: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников./под ред.А.Т.Смирнова/ М.: Просвещение, 2014
9. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2013.-176с.
10. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников – М.: Просвещение, 2008.-271с.
11. Комплексная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М, «Просвещение» 2014г.
12. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5-11 классах (игры, тесты, практикумы, анализ ситуаций, «круглый стол») /авт.-сост. О.В.Павлова, Г.П.Попова. - Изд.2-е — Волгоград: Учитель, 2010
13. Правила дорожного движения Российской Федерации. – М.: ООО ИДТР, 2011
14. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендациии. 5-11классы /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, В.А.Васнев, М.В.Маслов; под общей редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук. -М.: Просвещение,2010

Дополнительная литература:

- Тошева Л. И. Основы безопасности дорожного движения. – М: ВАКО, 2011.-240с.
- Основы безопасности жизнедеятельности: секреты преподавания: рекомендации, конспекты уроков, разработки мероприятий / авт.-сост. Л А. Тетушкина. – Волгоград: Учитель, 2009.-238с.

- Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы: учебно-методическое пособие /В. М. Евлахов.- М.: Дрофа, 2006.- 112с.

- Обучение правилам дорожного движения: 5-9 классы: методическое пособие / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов.-М.: Просвещение, 2008.-32с.
- Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5-11 классах (игры. Тесты, практикумы, анализ ситуаций, «круглый стол») /авт.-сост. О. В. Павлова, Г. П. Попова. – Изд.2-е.- Волгоград: Учитель,2010.-110с.

Сайты, используемые при подготовке уроков, сообщений, докладов и рефератов.

Название сайта	**Электронный адрес**
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский	http://www.school.edu.ru

общеобразовательный портал	
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http:// www.hardtime.ru

1. Учебно-методическая литература:

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Фе дерации до 2020.
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности на селения»

- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного дви жения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремист ской деятельности»

Периодические издания

Учебная литература

- Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5—9 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедея тельности. Методические рекомендации. 5—11 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедея тельности. Поурочные разработки. 5—9 классы»
- Пособие для учащихся «Дорожное движение. Безопас ность пешеходов, пассажиров, водителей. 5—9 классы»
- Пособия для учащихся о противодействии терроризму и экстремистской деятельности
- Программа для системы дополнительного образования детей «Безопасность дорожного движения»
- Справочник для учащихся «Основы безопасности жиз недеятельности»
- Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 5—9 классов1
-
- Электронные образовательные издания (ЭОИ) по пред мету ОБЖ на магнитных и оптических носителях

2. Технические средства обучения

- Мультимедийный компьютер
- Цифровая фотокамера
- Мультимедиа проектор
- Экран настенный

3. Средства программного обучения и контроля знаний

- Компьютерные программы и пособия по учебному раз делу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных си туаций»
- Компьютерные программы и пособия по учебному раз делу «Основы медицинских знаний и правила оказания пер вой помощи
- Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях
- Компьютерное учебное пособие «Безопасность на ули цах и дорогах»
- Компьютерная обучающая программа «Действия при авариях на химически опасных объектах»

4. Макеты, муляжи, модели

- Макеты фильтрующих, изолирующих и других противо газов, респираторов в разрезе
- Муляжи тела человека

5. Стенды, плакаты

- Единая государственная система предупреждения и лик видации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
- Безопасность на улицах и дорогах
- Криминогенные ситуации
- Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи
- Правила поведения при землетрясениях
- Пожары, взрывы
- Наводнения и затопления
- Правила оказания первой помощи
- Противодействие терроризму и экстремизму в Российс кой Федерации
- Обеспечение личной безопасности при угрозе террорис тического акта
- Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации
- Плакаты (демонстрационные таблицы с методически ми рекомендациями)
- Дорожные знаки
- Пожарная безопасность
- Безопасность в быту
- Обеспечение личной безопасности в криминогенных си туациях
- Активный отдых на природе
- Опасные ситуации в природных условиях
- Безопасность на воде
- Классификация чрезвычайных ситуаций по характеру источника возникновения
- Классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по масштабу их распространения и тяжести последствий
- Правила безопасного поведения при землетрясении
- Правила безопасного поведения при наводнении
- Правила безопасного поведения при аварии на радиационно опасном объекте
- Правила безопасного поведения при аварии на хими чески опасном объекте
- Первая помощь при массовых поражениях
- Правила транспортировки пострадавших
- Безопасность дорожного движения
- Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций
- Основы медицинских знаний и правила оказания пер вой помощи

6. Средства индивидуальной защиты

- Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски
- Противогазы (типа ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М и т. п.) Средства защиты кожи
- Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)
- Пакеты перевязочные (типа ППИ и т. п.)
- Пакеты противохимические индивидуальные (типа ИПП-8, ИПП-11 и т. п.)
- Сумки и комплекты медицинского имущества для ока зания первой помощи
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м х х14 см
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м х х Ю см
- Шина фанерная длиной 1 м
- Жгут кровоостанавливающий эластичный

7. Аудиовизуальные пособия

- Учебные видеофильмы на цифровых носителях
- Действия учащихся по сигналам ГО
- Средства индивидуальной защиты
- Средства коллективной защиты (убежища, укрытия, по рядок устройства простейшего укрытия)
- Гидродинамические аварии
- Автономное существование человека в природных усло виях
- Оползни, сели, обвалы
- Ураганы, бури, смерчи
- Наводнения
- Лесные и торфяные пожары
- Безопасность на улицах и дорогах
- Безопасность на воде
- Безопасность на природе
- Правила безопасного поведения в быту
- Поведение при ситуации криминогенного характера
- Правила безопасного поведения при землетрясениях

Правила поведения при угрозе возникновения

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Учащийся должен:

знать:

• основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие; факторы, укрепляющие и

разрушающие здоровье; вредные привычки и способы их профилактики;
• потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
• организацию защиты населения от ЧС природного, техногенного и социального характера, права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
• приемы и правила оказания первой медицинской помощи;

уметь:
• предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
• действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
• соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
• оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, крово-течениях;
• соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
• действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», ком-плектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
• выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
• обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
• соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведе-ния в общественном транспорте;
• безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами быто-вой химии в повседневной жизни;
• проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического ак-та или при захвате в качестве заложника;
• оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бы-товых ситуациях;
• обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Тесты

5 класс

Раздел 1

Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

Правила безопасного поведения в быту

1. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности

города? Выберите правильные ответы.

а) “Скорая помощь”;б) служба городского пассажирского транспорта;в) пожарная охрана;г) служба спасения;

д) городская справочная служба;е) служба связи;ж) служба газа;з) милиция;и) служба погоды. (а; в; г; ж; з)

2. Укажите, какие данные и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:

а) свои имя и фамилию; б) имя и фамилию свою и проживающих в квартире;

в) номер телефона и адрес; г) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов; д) причину вызова. (д; а; в)

3. Из предложенных вариантов выберите основные причины возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):

а) отключение электроэнергии; б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;

в) отсутствие аварийного освещения; г) неосторожное обращение с огнем; д) отсутствие сигнализации;

е) криминогенные ситуации; ж) небрежность; з) выключенные радиоприемник или электроплита. (б; г; е; ж)

4. Электротравма или электрический удар током происходит в результате:

а) соприкосновения друг с другом нескольких оголенных электропроводов, находящихся под напряжением;

б) прикосновения к оголенному электропроводу, находящемуся под напряжением;

в) прикосновения мокрыми руками к электророзетке;

г) прикосновения к неисправной отключенной электропроводке. (б; в)

5. Самыми опасными последствиями электрического удара током являются:

а) воспаление наружных оболочек глаз;

б) прекращение дыхания и кровообращения (клиническая смерть);

в) потеря сознания с нарушением сердечной деятельности. (б; в)

6. К упавшему на землю в сырую погоду оголенному электропроводу нельзя подходить ближе, чем:

а) на 3 метра; в) на 7 метров; б) на 5 Метров; г) на 10 метров; (б)

7. Ваш младший брат взялся рукой за провод включенного магнитофона, и его током. Провод остался в его руке. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) схватить провод и вырвать его из рук брата; б) подойти и посмотреть, как он себя чувствует;

в) отключить электричество в квартире (доме); г) выдернуть провод из розетки;

д) вызвать помощь”; е) позвать родителей (соседей).

8. Укажите основные причины затопления жилища:

а) неисправность запорных устройств (кранов); б) неисправность электропроводки и освещения;

в) протечки крыши; г) сквозные трещины в перегородках; д) аварийное состояние водопровода;

е) засорение системы канализации. (а; в; д; е)

9. Запорными устройствами в системе водоснабжения квартиры (дома) являются:

а) смесители; б) трубопроводы горячей и холодной воды; в) батареи центрального отопления; г) краны;

д) поплавковый запорный клапан в сливном бачке туалета. (а; г; д)

10. Вы пришли из школы, разделись и пошли мыть руки. Включив свет в ванной комнате, вы видите, что на полу полно воды и она очень быстро прибывает. Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) взять тряпку и попытаться убрать воду;

б) если знаете где отключается электричество, то выключить, или попросить сделать это кого-то из соседей;

в) позвонить в аварийную службу; г) взять инструменты и ликвидировать причину затопления самостоятельно;

д) попытаться при помощи тряпок препятствовать распространению воды; е) перекрыть воду, если в квартире есть вентиль;

ж) сообщить родителям. (б; в; е; ж; а)

11. В вашей квартире (доме) лопнула батарея центрального отопления. Горячая вода под большим давлением поступает в квартиру. В квартире (доме) вы один (одна). Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

а) максимально уменьшить поступление воды в помещение путем временной заделки отверстия в батарее или откачки воды с помощью подручных средств (ведер, тряпки и др.);

б) принять меры к спасению материальных ценностей;

в) сообщить соседям (этажом ниже обязательно) о случившемся и попросить их вызвать дежурного сантехника и оказать помощь:

г) перекрыть вентиль (кран) подачи воды в системе отопления;

д) отключить электросеть квартиры (дома), выкрутив пробки или выключив рубильник (автомат защиты). (г; д; в; а; б)

12. Отравление бытовым газом в квартире (доме) может произойти в результате:

а) полного сгорания газа; б) неполного сгорания газа; в) отключения электроэнергии в квартире; г) утечки газа. (б; г)

13. В бытовой газ добавляют специальное вещество для того,чтобы:

а) увеличить или уменьшить давление газа; б) изменить цвет газа, чтобы его было лучше видно;в) обнаружить утечку газа по запаху. (в)

14. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) позвонить родителям или в аварийную службу;б) пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу;

в) открыть окна и двери;г) проверить конфорки (если открыты, закрыть) и перекрыть основной вентиль подачи газа;

д) зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ;е) зажечь спичку, чтобы определить место утечки газа. (г; в; б)

15. Вы пришли домой, поставили полный чайник на газовую плиту и пошли смотреть телевизор. дверь в кухню плотно закрыта. Вдруг вы почувствовали запах газа. На улице сумерки. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) включить свет и посмотреть, в чем причина утечки газа; б) плотно закрыть дверь в кухню; в) выключить телевизор;

г) зайти на кухню и перекрыть газовый кран; д) открыть окно; е) позвонить соседям и попросить о помощи;

ж) позвонить родителям и сообщить о случившемся. (в, г, д, б, е, ж)

16. Вы случайно разбили дома ртутный термометр. Капельки ртути раскатились по полу. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) поиграть шариками ртути; б) постараться их собрать веником в совок; в) выбросить собранную ртуть в помойное ведро;

г) ничего не сказать родителям, чтобы не ругали; д) сообщить родителям о случившемся; е) поместить собранную ртуть в банку с водой.
(б; е; д)

17. В каких случаях нужно покидать здание (квартиру) после взрыва:

а) в любом случае;б) в случае, если не разрушена лестничная клетка; в) в случае угрозы обрушения конструкции здания;

г) в случае, если разрушена часть стены, и угрозы обрушения конструкции нет;д) в случае начавшегося пожара. (в; д)

18. Выберите названные ниже основные причины взрывов в жилых зданиях:

а) неисправность системы водоснабжения; б) утечка бытового газа; в) неосторожное обращение с огнем;

г) незаконное хранение и неправильное обращение с взрывными устройствами;

д) нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов. (б; г)

19. Вы находитесь в комнате и делаете уроки. Вдруг услышали сильный хлопок. В соседней квартире произошел взрыв. дверь в вашу квартиру завалена, отключился свет, телефон не работает. В вашей квартире обрушений нет. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) ждать спасателей; б) открыть входную дверь и попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или на улицу;

в) отключить газ, электричество и перекрыть воду; г) спуститься из окна на веревке;

д) подавать сигналы из окна или с балкона, стучать по металлическим предметам. (в; а; д)

20. Вы решили зайти к другу в соседнюю квартиру отдать видеокассету. Только вы отошли от двери, она захлопнулась. Ключи остались дома. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) будете ждать родителей на лестничной клетке; б) зайдете к другу и позвоните родителям;

в) попросите рабочих с соседней стройки открыть замок; г) подождете родителей у друга. (б; г)

Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре

1. Определите из приведенных ниже основные причины пожаров в жилых зданиях:

а) нарушение правил безопасности при пользовании электро- бытовыми и электронагревательными приборами;

б) отсутствие первичных средств пожаротушения; в) неосторожное обращение с огнем;

г) неисправность внутренних пожарных кранов; д) нарушение правил хранения и использования горючих и легковоспламеняющихся жидкостей; е) беспечность и небрежность при обращении с огнем; ж) неисправность телефонной связи; з) утечка газа;

и) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями; к) неисправность системы водоснабжения. (а; в; д; е; з; и)

2. Что необходимо сделать, если в квартире начался пожар? Укажите правильные ответы в необходимой последовательности:

а) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения; б) открыть окно для удаления дыма;

в) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь; г) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре;

д) позвать на помощь взрослых; е) если нет взрослых, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре. (в; д; е)

3. Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильные ответы:

а) выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом;

б) при выходе по незадымлённой лестнице держаться за стены и поручни;

в) выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам и стокам при помощи простыней и веревок;

г) при увеличении концентрации дыма передвигаться пригнувшись или ползком;

д) открывать двери и окна и тушить огонь до вызова пожарной охраны;

е) сообщать о пожаре в пожарную охрану пока об этом не сообщено родителям на работу;

ж) гасить водой включенные в сеть электроприборы;

з) при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным карманным фонариком. (а; в; д; ж)

4. для приведения огнетушителя ОХП-10 в действие необходимо: а) прочистить спрыск (отверстие);

б) перевернуть огнетушитель вверх дном и встряхнуть; в) поднять рукоятку до отказа на 180 градусов;

г) поднести огнетушитель к очагу пожара; д) направить струю на очаг загорания; . (г; а; в; б; д)

Разместите указанные действия в необходимой последовательности

5. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:

а) направить раструб на пламя; б) сорвать пломбу и выдернуть чеку; в) прочистить раструб;

г) нажать на рычаг; д) взяться за раструб рукой и придерживать его. (б; а; г)

6. При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:

а) держать огнетушитель в вертикальном положении;

б) держать огнетушитель в горизонтальном положении или переворачивать головкой вниз;

в) прикасаться оголенными частями тела к раструбу;

г) прикасаться к раструбу руками, на которые одеты защитные перчатки или рукавицы;

д) при тушении электроустановок, находящихся под напряжением, подводить раструб ближе, чем на один метр, к электроустановке и пламени.
(б; в; д)

7. Вы пьете чай, смотрите телевизор. дверь комнаты закрыта. Вдруг вы почувствовали запах дыма. Открыв дверь, вы увидели что с кухни валит дым и уже начинает заполнять всю квартиру. дышать практически невозможно. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) вбежать или заглянуть на кухню и посмотреть что горит; б) быстро вернуться обратно и закрыть дверь в комнату;

в) пригнувшись выходить из квартиры; г) подойти к телефону и вызвать пожарных;

д) взять шарф или просто кусок ткани, чтобы сделать повязку на лицо, если есть возможность, смочить ее водой и прижать к лицу так, чтобы она закрывала нос и рот; е) налить воды в чайник и начать тушить;

ж) зайти к соседям и вызвать пожарных. (б; д; в; ж)

8. Вы сидите дома и слушаете музыку. Через некоторое время из розетки, в которую вы включили магнитофон, начинает идти дым, и она трещит. Вилка не вытаскивается. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) взять отвертку и починить розетку; б) позвонить родителям; в) обрезать провод; г) отключить электричество;

д) взять чайник с водой и залить дымящуюся розетку; е) открыть окно, чтобы было чем дышать;

ж) накрыть магнитофон плотным пледом и полить сверху водой (если он дымится); (г; ж; б)

9. Придя вечером из школы, вы обнаружили, что из-под двери вашей квартиры идет дым. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) войти в квартиру и узнать причину задымления; б) взять у соседей ведро и потушить огонь;

в) пойти к соседям и позвонить 01;г) позвонить родителям. (в; г)

10. Вы идете вечером из школы и замечаете, что из подвала вашего дома идет дым, и из него выбегают дети. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

а) подойти и спросить, что там дымит;

б) войти внутрь и посмотреть, что горит; в) пойти домой и позвонить в пожарную охрану. (в)

11. Во время просмотра телепередачи загорелся телевизор. Что необходимо сделать в этом случае? Выберите из предлагаемых вариантов ваши

дальнейшие действия и определите их очередность:

а) взять ведро с водой и залить пламя; б) обесточить телевизор или полностью отключить электропитание в квартире;

в) сообщить о возгорании в пожарную охрану; г) если телевизор взорвался, и пожар усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя;

д) если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна;

е) если после отключения телевизор продолжает гореть, накрыть его плотной тканью, одеялом. (б, е, д, в)

Правила обеспечения безопасности дорожного движения и безопасного поведения на транспорте

1. Из предложенных вариантов выберите основные причины транспортных аварий:

а) отсутствие разметки на дороге; б) плохие погодные условия; в) невнимательность участников дорожного движения;

г) отсутствие светофоров на перекрестках; д) отсутствие на главных улицах и дорогах подземных переходов;

е) невыполнение правил безопасности водителями транспортных средств;

ж) отсутствие регулировщика на нерегулируемом перекрестке; з) неправильное поведение пассажиров. (б; в; е; з)

2. Для выхода из автобуса в случае аварии можно использовать:

а) вентиляционные люки; б) кабину водителя; в) двери и окна. (а; в)

3. Основными зонами опасности в метро являются:

а) вход в метро; б) турникеты на входе; в) площадка перед эскалатором;

г) эскалатор; д) перрон; е) вагон поезда; ж) переходы с одной станции на другую; з) выход из метро. (б; г; д; е)

4. У междугороднего автобуса, на котором вы ехали, на склоне горы отказали тормоза, и он, набирая скорость, скатывается вниз. Как вы будете действовать в данной ситуации? Укажите правильный ответ:

а) постараетесь покинуть автобус, выбив окно или открыв дверь; б) поспешите на помощь водителю;

в) останетесь в своем кресле, положив перед собой мягкие вещи, упретесь ногами и руками в спинку впереди стоящего кресла;

г) встанете в проход и крепко ухватитесь за поручни; д) ляжете на пол в проходе автобуса. (в)

5. Вас пригласили на дачу отмечать Новый год. На улице29°С. От автобусной станции вы должны ехать по шоссе 17 км. На остановке автобуса вы узнаете, что автобусы начнут ходить только через два часа. Вам сказали, что вы можете дойти через лес за час. Выберите из предлагаемых вариантов единственно правильный:

а) стоять на остановке и ждать; б) пойти через лес;в) попытаться доехать на какой-либо проезжающей мимо машине; г) вернуться домой;

д) попробовать найти какой-либо другой способ добраться до нужного места (другой автобус). (г)

6. Вы едете со знакомыми в автомобиле зимой. Гололед. Вы сидите на заднем сиденье. Вдруг на проезжую часть наперерез машине выбегает собака. Водитель начинает тормозить. В результате машина начинает скользить, и вы видите, что возможно столкновение со стоящим на обочине автомобилем. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) кричать, давать советы водителю; б) собраться, сгруппироваться. Упереться ногами в спинку переднего сиденья;

в) лечь на заднее сиденье, закрыв голову руками; г) сидя, упереться руками в спинку переднего сиденья;

д) постараться найти ремни безопасности и пристегнуть их; е) при остановке покинуть машину. (б; е)

7. Во время аварии загорелась автомашина (автобус), в котором вместе с вами ехало много людей. Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

а) сообщить в дорожно-патрульную службу (ДПС) о случившемся; б) оказать помощь выбравшимся из автомашины (автобуса) людям;

в) отправить на попутной машине нуждающихся в помощи в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь;

г) принять меры по тушению пожара; д) собрать свои вещи и продолжать поездку. (б; в; г; а; д)

8. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус? Укажите правильный ответ:

а) через окно; б) будете выходить через двери по ступенькам;

в) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током. (в)

9. Вы едете вечером на поезде метрополитена. В вагоне кроме вас находится только спящий пассажир. Вдруг поезд остановился в туннеле между станциями. Проходит 20 минут, но поезд стоит, И тут вы заметили в конце вагона оставленную кем-то коробку. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) разбудить пассажира; б) открыть коробку и посмотреть, что там; в) сообщить машинисту; г) выкинуть коробку в окно;

д) удалиться в другой конец вагона и укрыться за сидениями. (в; а; д)

10. Вы с другом находитесь в метро. В ожидании поезда вы замечаете, что один из пассажиров уронил на рельсы сумку и пытается прыгнуть за ней. Горит зеленый сигнал светофора.

Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) отправиться искать сотрудника транспортной милиции; б) остановить пассажира от необдуманного поступка;

в) посмотреть, что будет дальше; г) подсказать этому человеку, чтобы он обратился за помощью к дежурному по станции. (б; г)

11. Вы едете с друзьями в вагоне метро. Вдруг вагон начинает заполняться дымом, слезятся глаза. Люди начинают беспокоиться. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) по внутренней связи передать сообщение машинисту; б) попытаться открыть двери вагона и форточки, чтобы поступал свежий воздух;

в) найти под сиденьем в вагоне огнетушитель; г) сохранять спокойствие, успокоить людей, обратиться за помощью к взрослым;

д) при остановке поезда в туннеле и открытии дверей не выходить на пути. (а; в; г; д)

12.Опасными зонами на железнодорожном транспорте являются:

а) железнодорожные пути; б) железнодорожный вокзал; в) привокзальная площадь; г) залы ожидания;

д) железнодорожные переезды; е) посадочные платформы. (а, б, д, е)

13. Вы с родителями опаздываете на электричку. На путях перед вами стоит товарный поезд. Выберите из предлагаемых вариантов правильный ответ:

а) бежать через пути к платформе, обегая товарный поезд; б) пройти до перехода и выйти на платформу;

г) пролезть к платформе под товарными вагонами. (б)

14. Вы сели в плацкартный (общий) вагон поезда. Где вы разместите свой багаж (чемодан, сумки), если оборудованные места под нижними полками заняты, и соседи не хотят их освобождать? Укажите правильный ответ:

а) оставите в проходе вагона; б) положите на верхнюю полку по ходу поезда;в) положите на верхнюю полку против хода поезда; г) поставите под столик или скамейку; д) поставите на свободное место на скамейке. (г)

15. Во время движения поезда в вашем вагоне появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете действовать? Выберите правильный ответ:

а) дерните за рукоятку стоп-крана; б) сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать в купе указаний;

в) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон; г) сообщите проводнику, соберете вещи и потребуете, чтобы вас переселили в другой вагон;

д) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам. (в)

16. Что надо делать для принятия безопасного положения при аварийной посадке самолета? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) согнуть тело и наклонить голову как можно ниже; б) руки сложить на животе; в) руками прикрыть голову;

г) руками упереться в спинку переднего сидения; д) упереться ногами в спинку переднего сидения. (а; в; д)

17. Во время полета в самолете возникли неполадки, в результате которых предстоит аварийная посадка. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:а) не паниковать, выслушать информацию экипажа; б) сгруппироваться перед посадкой, закрыв голову руками и наклонившись вперед в) одеться; г) отправиться к экипажу выяснять ситуацию; д) пристегнуться ремнем безопасности; е) упереться руками в спинку переднего сидения (а; в; д; б)

18. Во время круиза на теплоходе случилась авария, в результате которой необходима посадка пассажиров на спасательные средства. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) одеться, обуться, положить деньги и документы в полиэтиленовый пакет и убрать его в карман;

б) отправиться к капитану выяснять причину происшедшего; в) прыгнуть за борт и плыть к ближайшей лодке;

г) надеть спасательный жилет; д) сохранять спокойствие и помочь другим людям успокоиться;

е) выполнять все указания экипажа корабля; ж) спуститься в спасательный плот. (а; д; г; е; ж)

19. Любой, кто первым заметил падение человека за борт судна в воду, должен:

а) четко выполнять все команды, вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду;

б) сообщить о происшедшем капитану судна; в) громко крикнуть “Человек за бортом!”;

г) обозначить место падения, бросая в воду плавающие предметы; д) немедленно бросить пострадавшему спасательное средство,

стараясь, чтобы оно упало не слишком далеко от него.

Разместите действия в логической последовательности. (в; д; г; б; а)

Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях

1. Вы находитесь с родителями в своей квартире. Подойдя к двери на звонок, вы услышали: я сантехник, должен отремонтировать у вас водопроводный кран!”. Определите, что вашим родителям следует предпринять в такой ситуации, выбрав из предложенных вариантов правильные ответы:

а) открыть дверь со словами: вас, проходите!”; б) впустить человека и потребовать служебное удостоверение;

в) уточнить фамилию работника, позвонить в службу, которую он представляет, и узнать, есть ли там такой сотрудник получал ли он такое задание;

г) попросить посетителя позвонить соседям и одновременно с ними открыть дверь, не освобождая ее от цепочки;

д) открыв дверь, сказать: “Извините, но у нас с сантехникой все в порядке”;

е) впустив посетителя, продолжить заниматься своими делами Сказать: “Вот ванная, вот туалет. Если что, зовите - помогу”;

ж) впустив сантехника, присутствовать при выполнении им работ. (в,ж)

2. Ваша семья живет в квартире с лоджией на четвертом этаже. В квартире находятся только дети. Родители придут не скоро. Вы услышали, что входную дверь пытаются взломать какие-то злоумышленники. Определите, что вы сделаете для того, чтобы обезопасить себя и квартиру:

а) открыть дверь со словами: “Извините, но, видимо, вы ошиблись адресом!”; б) включить магнитофон с записью разговора нескольких мужчин;

в) позвонить в милицию, сообщить, что в квартиру пытаются ворваться злоумышленники

г) в окно сообщить прохожим о происшествии, просить о помощи;

д) приготовить все необходимое, чтобы в случае необходимости выбежать из квартиры и спасаться бегством;

е) через глазок или через окно постараться разглядеть и запомнить приметы

ж) приготовить все необходимое, чтобы в случае необходимости спрятаться от грабителей в ванной, туалете или кладовой;

з) вынести на лоджию предметы, которыми можно защищаться, если придется укрываться там от грабителей. (б; в; г; д; е; з)

3. Ваша квартира расположена на третьем этаже девятиэтажного дома. Вы возвратились домой и обнаружили, что дверь приоткрыта, видны следы взлома, из квартиры слышны незнакомые голоса. Определите, что вы предпримете в этой ситуации:

а) войти в квартиру и спросить: Кто здесь?»;

б) закрыть дверь на ключ, не вынимая его из замка; в) обратиться за помощью к соседям;

г) тихо войти в квартиру и незаметно выяснить, что происходит; д) доступным способом (по телефону соседей и т.п.) вызвать милицию;

е) вместе с соседями зайти в квартиру, чтобы задержать визитеров”; ж) по телефону позвонить домой, чтобы узнать, что в ней происходит;

з) попросить кого-либо из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут воры;

и) наблюдая за квартирой, приготовиться к тому, чтобы запомнить “гостей” (лица, одежду, телосложение);

к) приготовить тяжелые или острые предметы, чтобы задержать на лестничной площадке. (б; в; д; ж; з; и)

4. Вы находитесь дома один. Вдруг раздается звонок в дверь. Вы подходите к двери и видите в глазок незнакомого человека. Он пытается уговорить вас открыть дверь. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) позвонить родителям или в милицию; б) открыть дверь и узнать, что ему нужно;

в) попробовать громко разговаривать с родителями (обмануть); г) сказать, что дома никого нет, а открывать дверь запретили; д) не вступать в разговор; е) сказать, что вы вызвали милицию. (д; в; е; а)

5. Вы заходите в свой подъезд и слышите громкие крики, смех, шум и понимаете, что этажом выше на лестничной клетке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

а) спокойно подниматься домой; б) ждать, пока они уйдут;

в) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить вас до квартиры. (в)

6. Вы идете из школы домой. К вам подходит незнакомец и предлагает покататься на машине. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

а) вы с ним заговорите и начнете расспрашивать, где вы будете кататься;

б) скажете, что сейчас не можете, но с удовольствием покатаетесь в следующий раз и попросите позвонить вам по домашнему телефону, чтобы договориться о времени и месте встречи;

в) скажете: “Нет. Я не поеду” и отойдете или перейдете на другую сторону дороги;

г) согласитесь покататься только 1О—15 минут при условии, что он потом проводит вас домой. (в)

7. Вы с родителями пошли на футбольный матч. По окончании его на выходе возникли давка и суматоха, к тому же отключи- лось освещение. Началась паника. Вас оттеснили от родителей, и вы потеряли их из виду. У вас упала сумка. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) кричать, звать родителей; б) держаться в середине толпы и после прохода узких мест постараться выбраться из нее;

в) попытаться растолкать людей и найти родителей; г) наклониться и поднять сумку;

д) искать своих родителей после окончания сутолоки;е) забыть о сумке, застегнуть одежду, стараться не падать;

ж) постараться выбраться из толпы, используя столб, тумбу, памятник;

з) позвонить домой, сообщить, что все в порядке; и) обратиться в милицию, сообщить о том, что потерялись. (е; б; д; и; з)

8. Вы гуляете зимой в парке. Вдруг на вас выбегает с лаем большая собака. У вас в руках клюшка, сумка с коньками. Выберите из предлагаемых вариантов дальнейшие действия и определите их очередность:

а) замахнуться клюшкой и отогнать собаку; б) убежать от нее;

в) закричать, отгоняя ее клюшкой, бросить в нее сумкой; г) упасть на землю;

д) остановиться, повернувшись к собаке лицом вполоборота; е) подразнить собаку;ж) громко позвать хозяина;

з) при подготовке собаки к прыжку упереться, закрыв горло и лицо согнутой в локте рукой;и) сохранять спокойствие;

к) при покусах промыть рану, обратиться в травмпункт по месту жительства. (д; и; ж; з; к)

9. Молодой человек интеллигентного вида подходит к вам и говорит, что является знакомым родителей и просит впустить его в квартиру, чтобы там подождать папу или маму и сделать им сюрприз. Ваши действия:

а) спросите у незнакомца фамилию, имя, отчество папы и мамы, где они работают, и, получив правильный ответ, впустите его в квартиру;

б) уточните у незнакомца более широкие сведения о родителях (например, откуда он их знает), после чего впустите в квартиру;

в) не впустите незнакомца в квартиру ни при каких обстоятельствах. (в)

10. Вы остались дома одни. В квартиру позвонили. На ваш вопрос: “Кто?” ответили: “Сантехник, необходимо перекрыть горячую воду, иначе зальет весь дом, а кран в вашей квартире”. Ваши действия:

а) откроете дверь и впустите сантехника; б) предложите сантехнику прийти с милиционером;

в) попросите сантехника зайти с кем-нибудь из взрослых соседей, которых вы знаете. (в)

11. Вам позвонили в дверь и сказали: нужно расписаться”. Ваши действия:

а) надев дверную цепочку, откроете дверь;б) попросите прочесть телеграмму через дверь, в противном случае отнести ее на почту;

в) предложите оставить телеграмму в двери - вы потом ее заберете. (б)

12. Вы пришли домой и замечаете, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т.п.). Ваши действия:

а) войдете в квартиру, осмотрите ее, установите, какие вещи исчезли, и сообщите об этом в милицию;

б) войдете в квартиру и сразу сообщите в милицию по телефону 02;

в) не будете входить в квартиру, а вызовете милицию по телефону от соседей. (в)

13. Возвращаясь вечером домой, вы будете:

а) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места;

б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;в) воспользуетесь попутным транспортом. (б)

14. Подростки-хулиганы часто нападают на маленьких детей. Вы посоветуете в данном случае детям:

а) смело вступать в драку и отстаивать свои игрушки, одежду и т.д.; б) позвать на помощь друзей или взрослых;

в) уступить требованиям и никому не рассказывать о случившемся, даже родителям. (б)

15. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия:

а) перейдете несколько раз улицу и, убедившись в своих подозрениях, побежите в людное место;

б) остановитесь и уясните причину преследования; в) броситесь бежать к телефонной будке. (а)

16. На улице к вам подъехала машина, и водитель стал вестисебя агрессивно. Ваши действия:

а) вступите в разговор с неизвестным вам водителем; б) броситесь бежать в сторону своего дома;

в) закричите и будете убегать в направлении, противоположном (в)

Основные мероприятия

гражданской обороны по защите населения, проводимые в мирное время

1. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных

средств означают сигнал оповещения:

а) «Внимание всем!’»; б) «Внимание! Опасность!»; в) «Тревога». (а)

2. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас;

в) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания. (в)

3. Находясь дома одни, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Ваши действия:

а) это сигнал “Внимание всем!”. Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение;

б) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище;

в) это сигнал “Радиоактивная опасность”. Вы плотно закроете все форточки и двери. (а)

4. Во время урока вы отсутствовали в классе. В школе объявили экстренную эвакуацию. Ваши действия:

а) постараетесь найти свой класс; б) соберете свои вещи и пойдете домой;

в) спросите разрешение у преподавателя школы и эвакуируетесь с другим классом. (в)

5. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:

а) личные вещи; б) хозяйственные принадлежности (стирающие, моющие и чистящие средства, посуду и т.д.);

в) спальные принадлежности; г) документы; д) продукты питания; е) туалетные принадлежности (мыло, зубную щетку, зубную пасту и т.п);

ж) необходимый ремонтный инструмент (молоток, пассатижи, отвертка, топор и т.п); з) средства индивидуальной защиты. (а; г; д; е; з)

6. Назовите, какие из нижеприведенных документов не обязательно брать с собой при эвакуации:

а) свидетельство о рождении; б) справка о месте жительства; в) паспорт; г) военный билет; д) водительское удостоверение;

е) страховой медицинский полис; ж) диплом об образовании. (б; е)

7. Запас продуктов питания при эвакуации берется на:

а) 1-2 дня; в) 3-4 дня; б) 2-3 дня; г) 4-5 дней. (б)

8. Перечислите, что обязательно необходимо сделать в квартире перед убытием на сборный эвакуационный пункт:

а) закрыть окна и форточки; б) забить окна и форточки досками; в) вывернуть все электролампочки;

г) отключить все осветительные и электронагревательные приборы; д) все вещи с балкона (лоджии) и коридоров внести в комнату;

е) закрыть краны водопроводной и газовой сетей; ж) произвести влажную уборку помещений;

з) закрыть квартиру на замок. (а; г; е; з)

9. Назовите, какие средства индивидуальной защиты защищают органы дыхания:

а) противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка; б) костюм Л-1 и ОЗК. (а)

10. определите какой размер шлем-маски ГП-7 выбрать ученику, если охват его головы равен 66 см.:

а) номер 1; г) номер 3; б) номер 2; д) номер 5. в) номер о; (б)

11. Назовите при каких условиях противогаз носится в положении «наготове с

а) по сигналу воздушная тревога»;б) при угрозе заражения, после информации по радио или по команде «Противогазы готовь!”;

в) при условии, когда обнаружены признаки применения отравляющих веществ (ОВ) или иного заражения. (б)

12. Назовите основные отличия противогаза ГП-7 от ГП-7В?

а) отсутствие трубки для приема воды; б) модель шлем-маски в) модель фильтрующей коробки. (а)

13. Противогаз снимается по команде:

а) «Снять противогаз!»; б) «Отбой!»; в) «Противогаз снять!»; г) «Противогаз - в сумку (в)

14. Из приведенных ниже марок противогазов выберите сначала те, которые применяются для защиты взрослого населения, а затем - для защиты детей:

ПДФ-Ш; ПДФ-2Ш; ГП-7; ГП-7В; ПДФ-2П; ГП-5. (для защиты взрослых: ГП-7; ГП-7В; ГП-5; для защиты детей: ПДФ-Ш; ПДФ-2Ш; ПДФ-2П)

15. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

а) от отравляющих веществ; б) от радиоактивных веществ; в) от бактериальных средств;

г) от высоких температур внешней среды. В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее. (г)

16. В комплект детского противогаза ПДФ-2Ш входят:

а) фильтрующе-поглощающая коробка; б) коробка; в) лицевая часть г) головной убор; д) коробка с не запотевающими пленками;

е) сумка для переноски противогаза.

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее. (б)

17. Противогаз ПДФ-Ш предназначен для детей и подростков возраста:

а) от 5 до 17 лет б) от 7 до 17 лет; в) от 10 до 17 лет. (в)

18. к простейшим средствам защиты средств органов дыхания относятся:

а) фильтрующие гражданские противогазы; б) фильтрующие промышленные противогазы; в) ватно-марлевая повязка (ВМП);

г) изолирующие противогазы; д) фильтрующие детские противогазы; е) противопыльная тканевая маска (ПТМ). (в; е)

19. Противогаз носится в положении:

а) «походном»; г) «боевом»; б) «рабочем»; д) «защитном» .в) «наготове’»;

Найдите ошибки в приведенной цепочке. (б; д)

20. Установите последовательность действий при переводе противогаза в «боевое» положение:

а) снять головной убор, зажать между коленями или положить рядом; б) задержать дыхание и закрыть глаза;

в) вынуть из сумки и надеть шлем-маску; г) надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище;

д) сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание. (б; а; в; д; г)

Раздел 2.
Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи
Вопросы для проверки качества усвоения материала

1. Какие вам известны виды повреждений и их признаки?
2. В каких случаях получивший ранение человек нуждается в медицинской помощи?
3. Чем и как обработать мелкие ссадины, порезы, ранки?
4. Какое кровотечение называется наружным, а какое внутренним?
5. К какому виду можно отнести кровотечение, если кровь из раны вытекает непрерывно, спокойно и имеет темный цвет?
б. Каковы правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях?
5. Каковы правила оказания первой медицинской помощи при ожогах?
7. Какие вам известны способы временной остановки кровотечения?
8. Для каких целей предназначена давящая повязка?
9. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки?

10. В каких местах нужно прижать артерию, чтобы остановить кровотечение?
11. Как правильно наложить жгут при повреждении крупных артериальных сосудов при ранении ног и рук?
12. При кровотечении из руки или ноги врачи рекомендуют поднять руку или, соответственно, ногу. Как вы думаете, зачем?
13. Как правильно использовать индивидуальный перевязочный пакет?
14. Как вы думаете, почему при кровотечении из носа, кроме оказания конкретной помощи, пострадавшего важно успокоить?

Тесты

Общая характеристика повреждений

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающееся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека одного или одновременно нескольких факторов внешней среды (механических тепловых, холодных, химических, радиационных), это:
а) рана; б) травма; в) ушиб. (б)

2. К закрытым повреждениям относятся:
а) вывихи; б) растяжения; в) царапины г) ушибы; д) закрытые переломы е) порезы.

В приведенной цепочке допущены ошибки, найдите их. (в; е)

3. К открытым повреждениям относятся
а) сдавления мягких тканей; б) раны, сопровождаемые кровотечениями в) разрывы связок и сухожилий
г) открытые переломы д) порезы. В приведенных примерах допущены ошибки, найдите их. (а; в)

4. открытое повреждение кожи или глубоколежащих тканей
и внутренних органов, это: а) растяжение связок; б) открытый перелом; в) рана. (в)

5. Все ранения имеют общие признаки:
а) боль; б) кровотечение в) потеря памяти; г) видимое или скрытое разрушение тканей.
В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее. (в)

6. Признаки закрытых повреждений:
а) болезненность б) открытое кровотечение в) изменение цвета кожи (она становится синей); г) появление большой шишки (припухлость).
В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее. (б)

Характеристика различных видов кровотечений и их причин
1. В зависимости от характера повреждения кровотечение бывает:
а) венозное; г) спокойное; б) внезапное; д) капиллярное. в) артериальное;

В приведенных примерах допущены ошибки, найдите их. (б; г)

2. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:
а) открытым; б) закрытым; в) наружным; г) внутренним. (в)

3. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:
а) полостным; б) внутренним; в) закрытым; г) наружным. (б)

4. Из приведенных примеров выберите те, которые характеризуют венозное и артериальное кровотечения:
а) кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей; б) кровь сочится по всей поверхности тела и ее трудно остановить;
в) кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно. (венозное - в, артериальное - а)
5. Артериальное кровотечение возникает:
а) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;

б) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из
сосудов;
в) при повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении. (в)

6. При несчастных случаях, стихийных бедствиях и катастрофах чаще всего имеют место:
а) артериальное кровотечения б) капиллярные кровотечения
в) смешанные кровотечения; г) венозное кровотечения. (в)

7. К серьезным последствиям для организма человека приводит
потеря крови в количестве:
а) около 1 литра; б) более 1 литра; в) 1 литр. (б)

8. Назовите, сколько в организме взрослого человека содержится крови. Выберите правильный ответ:
а) около 3 литров; б) около 4 литров; в) около 5 литров; г) около б литров. (в)

Способы остановки кровотечения

1. Временную остановку кровотечения можно осуществить несколькими способами. Выберите из приведенных ответов правильные
а) пальцевым прижатием артериального сосуда ниже места ранения;
б) наложением асептической повязки на место кровотечения
в) наложением жгута на 3-5 см выше раны;
г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны;
д) максимальным разгибанием конечности;
е) наложением давящей повязки на место кровотечения;
ж) наложением жгута на 3-5 см ниже раны;

з) максимальным сгибанием конечности;
и) возвышенным (несколько выше грудной полости) положением поврежденной конечности
к) минимальным сгибанием конечности.

2. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:
а) наложение давящей повязки;
б) пальцевое прижатие;

в) наложение жгута;
г) максимальное сгибание конечности. *(в)*

3. Из приведенных ответов выберите те, которые определяют
максимальное время наложение *жгута* летом и зимой:
а) не более 30 минут; б) не более 60 минут; в) не более 90 минут; г) не более 120 минут; д) не более 150 минут. (летом - г. зимой - б)

4. Назовите, какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту:
а) фамилию, имя, отчество пострадавшего; б) дату и время получения ранения;
в) место, где пострадавший получил ранение; г) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;
д) время наложения жгута (часы, минуты и секунды); е) фамилию, имя и отчество наложившего жгут. (г)

5. давящая повязка - простой и надежный способ:
а) остановки кровотечения; б) уменьшения боли; в) снижения температуры; г) создания покоя поврежденной части тела.
В приведенных ответах допущена ошибка, найдите ее. (в)

6. Назовите, какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья. Выберите правильный вариант ответа:
а) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом;
б) поместить в локтевой сустав валик из скаталной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу. (б)

7. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки? Выберите правильный вариант ответа:
а) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;
б) обработать рану йодом; в) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки. (в)

8.Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется:
а) при любых ранениях конечности; б) при смешанном кровотечении;
в) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения. (в)

9. Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение, если носовое кровотечение не удается остановить в течение:

а) 1 часа; б) 20-30 мин.; в) 30-40 мин. (в)

Первая медицинская помощь при травмах и острых состояниях

1. Как правильно оказать помощь другу (подруге) при кровотечении из носа? Выберите из предлагаемых вариантов ответов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:
а) сказать другу, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;
б) усадить друга, наклонив его туловище вперед;
в) измерить температуру и дать обезболивающее;
г) смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;
д) положить на спинку носа холод;
е) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5-10 минут. (б; д; е; г)

2. Как правильно оказать помощь при глубоком и обширном ранении? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:
а) успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство; б) продезинфицировать рану;
в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела; г) измерить температуру;
д) остановить кровотечение;
е) наложить стерильную повязку;
ж) доставить пострадавшего в травматологический пункт;
з) перед отправкой в травматологический пункт дать пострадавшему *обезболивающее* средство. (д; б; е; в; з; ж)

3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при легком поражении электрическим током (если не произошло остановки сердца и дыхания):
а) создать покой пострадавшему;
б) обследовать пострадавшего;
в) прекратить действие электрического тока на пострадавшего; г) принять меры к доставке пострадавшего в лечебное заведение или вызвать “Скорую помощь”;
д) дать пострадавшему болеутоляющее и сердечные средства. (в; б; д; а; г)

4. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при тяжелых поражениях электрическим током, сопровождающихся остановкой дыхания и сердца:
а) принять меры к доставке пострадавшего в лечебное заведение;
б) прекратить действия электрического тока;
в) срочно приступить к реанимации (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;

г) если пострадавший пришел в сознание, напоить его теплым питьем и тепло укрыть;
д) обследовать пострадавшего. (б; д; в; г; а)
5. Немедленное прекращение действия электрического тока является одним из важных моментов при оказании пострадавшему первой медицинской помощи. Из приведенных ниже способов прекращения действия электрического тока выберите правильные:
а) отключить ток, используя выключатель, или поворотом рубильника;
б) отключить ток путем вывинчивания пробок; в) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
г) отбросить от пострадавшего провод двумя руками; д) отбросить провод сухой палкой;
е) отбросить провод предметом, не проводящим электрический ток; ж) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод. (а; б; д; е)

Раздел 3.
Основы здорового образа жизни Вопросы для проверки качества усвоения материала
1. Какое воздействие оказывает движение на организм человека в период его роста и развития?
2. Какие функции осуществляют скелет и мышцы человека?
3. В каком возрасте обычно завершается полное развитие опор- но-двигательного аппарата человека?
4. Какие виды движения вы знаете?
5. Какие изменения в организме человека могут произойти в результате недостатка движения?
6. Что вы представляете под понятием “осанка человека”?
7. Как называется искривление позвоночника в правую или левую сторону?
8. В чем нужно носить школьные принадлежности и почему?
9. Как различаются фигуры мальчиков и девочек в 12-13 летнем возрасте?
10. Почему рекомендуется ежедневно принимать душ утром и перед сном?
11. Какую функцию в организме выполняют сальные железы?
12. Какие средства могут помочь при небольших высыпаниях угрей?
13. для чего предназначены потовые железы?
14. Почему в подростковом возрасте необходимо очень внимательно заботится о своем здоровье?
15. Зачем делают зарядку и чем она полезна?

Тесты
1. для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:
а) центральная нервная система; б) сердечно-сосудистая система; в) опорно-двигательный аппарат. (в)

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:
а) система кровообращения;б) костная и мышечная система; в) сердечнососудистая система. (б)

3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:
а) к 16-18 годам; б) к 18-20 годам; в) к 20-24 годам; г) к 25-28 годам. (в)

4. Гиподинамия, это:
а) недостаток движения; б) избыток движения; в) физическое перенапряжение организма. (а)

5. Последствием недостатка движения является:
а) ухудшение памяти и внимания; б) ухудшение кровообращения, дыхания и пищеварения
в) ухудшение сна; г) снижение силы сокращения мышц; д) полная остановка роста;
е) некоторое улучшение работоспособности
ж) частичная потеря слуха; з) снижение умственной и физической деятельности. (а; б; г; з)

6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:
а) заболевание костей скелета; б) сколиоз; в) заболевание мышц. (б)

7. Каких необходимо придерживаться правил при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?
а) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола; б) сидеть прямо; в) сидеть, опираясь левым локтем на стол;
г) плечи должны находиться на одном уровне;
д) грудная клетка и голова должны держаться прямо, лишь немножко наклоняясь вперед;
е) сиди за столом голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола;
ж) ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками на пол;
з) ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом, а ступни опираться на пол; и) руки должны свободно лежать на столе.

(б; г; д; з; и)

8. Перечислите, что необходимо использовать для переноски школьных принадлежностей, чтобы не было искривления позвоночника и была правильная осанка:
а) портфель; б) школьный рюкзак; в) сумку; г) дипломат; д) ранец . (б; д)

Проверочные работы

1. Движение — основа жизни, естественная потребность человека. Оно формирует структуры и функции человеческого организма. Подумайте и ответьте:

а) Какое положительное влияние оказывает движение на организм человека;
б) Какие функции осуществляют скелет и мышцы человека; в) Что такое гиподинамия и каковы ее отрицательные последствия для организма человека?
2. двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательное условие здорового образа жизни. Подумайте и ответьте:
а) Что вы понимаете под выражением “двигательная активность”? б) Назовите основные правила активной деятельности.
в) Сколько тысяч шагов в сутки необходимо делать подростку вашего возраста?

3. Человек имеет определенное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении, например, за столом или партой. Со временем оно становится привычным и естественным. Подумайте и ответьте:
а) Какие изменения в состоянии здоровья человека вызывает неправильное положение тела;
б) Что называют сколиозом и каковы его причины? Приведите примеры; в) Что такое правильная осанка? Как проверить, правильная у вас осанка или нет?

4 У подростков вашего возраста усиливается не только рост костей и мышц, увеличиваются также сальные и потовые железы, располагающиеся в коже. Подумайте и ответьте:
а) Как проявляется в вашем возрасте активность сальных и потовых желез; б) Что нужно делать при появлении прыщей (угрей) на лице, груди, спине;
в) Почему рекомендуется принимать ежедневно душ или ванну утром и вечером перед сном? Что не рекомендуется делать при приеме душа или ванны?
5. Кто из вас не любит смотреть телевизионные передачи или заниматься с компьютером? Вы узнаете много интересного и нового для себя, расширяете свой кругозор. Подумайте и ответьте:
а) На каком расстоянии нужно находиться от телевизора, просматривая телепередачи;
б) Какое вредное воздействие на организм человека оказывает многочасовой просмотр телепередач и длительное сидение за компьютером;
в) Какое правило необходимо соблюдать при просмотре телепередач и работе на компьютере?