

## **Раздел I. Пояснительная записка**

Программа по ОБЖ на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), ФОП СОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»), а также федеральной рабочей программы воспитания.

Рабочая программа составлена на основе применения учебно-методического комплекса «Основы безопасности жизнедеятельности» для средней школы» (авторы: Смирнов А.Т, Хренников Б.О.) и ориентирована на использование учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы Смирнов А.Т, Хренников Б.О.), рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации и региональным перечнем базовых учебников для общеобразовательных учреждений Белгородской области . Концепция программы позволяет реализовать направления в работе по основам безопасности жизнедеятельности в соответствии с образовательной программой общеобразовательных учреждений.

### **Структура документа**

Рабочая программа по внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности представляет собой целостный документ, включающий шесть разделов: пояснительную записку, требования к уровню подготовки учащихся, календарно-тематический план, содержание программы учебного курса, формы и средства контроля, перечень учебно-методического обеспечения.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и даёт распределение учебных часов по разделам курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных учреждений (авторы программы – А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. А.), напечатанной в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 5–11 классы» / под

общей редакцией А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2010, и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 5 по 7 класс из расчёта **1 час в неделю** для каждого класса, **всего 102 часа** Минимальное количество **учебных часов в неделю – 1.**

**Уровень программы:** базовый

### **Характеристика особенностей программы**

Программа полностью реализует требования образовательного стандарта «Безопасность жизнедеятельности», который обеспечивает овладение учащимися минимума знаний в чрезвычайных ситуациях.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов:

- «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- «Об охране окружающей природной среды»;
- «О пожарной безопасности»;
- «О гражданской обороне»;
- «О безопасности дорожного движения» и др.

Минимум содержания образования определяется следующими основными содержательными линиями:

- иметь необходимые знания правил обеспечения безопасности на современном транспорте;
- правильно оценить ситуацию при пожаре;
- пользоваться системой обеспечения безопасности (милиция, скорая помощь, пожарная охрана);
- избежание травматизма в школьном возрасте;
- иметь знания по оказанию первой медицинской помощи; по основам здорового образа жизни;
- изучить основные правила дорожного движения;
- обеспечению безопасности жизнедеятельности человека в природных условиях;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности человека при автономном существовании в природной среде

- правильное оценивание ситуации при опасных природных условиях;
- соблюдение правил безопасного передвижения на различных видах транспорта
- по основам здорового образа жизни.
- обеспечение личной безопасности в повседневной жизни;
- основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.
- основы здорового образа жизни;
- оказание первой медицинской помощи;
- обеспечение безопасности личности, общества и государства;
- основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Учебные темы распределены с учётом возраста учащихся. Все эти знания должны помочь школьникам в обеспечении сохранности жизни и здоровья.

### **Цели и задачи курса:**

- изучение правил обеспечения безопасности на транспорте;
- продолжение изучения правил пожарной безопасности, действий учащихся при пожаре;
- ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- знакомство с мерами по профилактике травм в школьном возрасте;
- изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление об основных видах здорового образа жизни;
- знать основные понятия и основные термины правил дорожного движения.
- знакомство учащихся с различными видами активного отдыха и туризма
- изучение правил обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в природных условиях;
- изучение правил безопасности жизнедеятельности человека при автономном существовании в природной среде
- знакомство учащихся с основными факторами, влияющими на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме;

- знакомство с правилами личной безопасности при следовании к месту отдыха различными видами транспорта;
- ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в природной среде.
- знакомство с мерами по профилактике травматизма при общении с природой;
- изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление об основах здорового образа жизни и факторах на него влияющих;
- знакомить со способами оказания первой медицинской помощи в природных условиях.
- изучение и освоение основ здорового образа жизни;
- изучение в комплексе современных проблем безопасности и жизнедеятельности, формирующее у учащихся целостное миропонимание и социально-значимую ценностную ориентацию личности;
- ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- изучение психофизиологических особенностей подростков и взаимоотношение их с обществом, сверстниками, профилактика негативных факторов влияющих на здоровье подростков
- воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, к безопасности личности, общества и государства;
- развитие личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; развитие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- освоение знаний: об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным

признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учётом реальной обстановки и своих возможностей.

## Раздел II. Требования к уровню подготовки учащихся

**Главная задача курса 5 класса** – дать учащимся знания, умения, навыки выживания в различных жизненных ситуациях.

**Минимальные требования к уровню подготовки учащихся к концу 5 класса:**

**знать:**

- правила поведения в городе;
- правила поведения в жилище при чрезвычайных ситуациях;
- правила поведения в транспорте;
- правила движения на велосипеде;
- правила безопасности пешехода и пассажира;
- правила поведения при пожаре;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- правила личной безопасности в криминогенных ситуациях;
- правила обращения со средствами бытовой химии;
- правила при работе с инструментами;

**уметь:**

- различать дорожные знаки и сигналы, подаваемые регулировщиком;
- правильно переходить дорогу при различных дорожных ситуациях;
- определять опасные места на улице;
- правильно действовать при пожаре в жилище;
- оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, ссадинах, отравлениях никотином, угарным газом, пищевых отравлениях.

жизненных ситуациях. **Главная задача курса 6 класса** – дать учащимся знания, умения, навыки выживания в различных

**Минимальные требования к уровню подготовки учащихся к концу 6 класса:**

**знать:**

- особенности природного ландшафта родного края и особенности дальнего (внутреннего) и выездного туризма;
- общие правила безопасности при активном отдыхе на природе, особенности пеших походов на равнинной и горной местности, а также походов на воде, лыжах и велосипеде;
- теоретическую подготовку к путешествию, правила акклиматизации в жарком и холодном климате, и горной местности.
- основные правила жизнедеятельности человека в автономном существовании в природной среде;
- способы добывания огня, питьевой воды, пищи;
- правила безопасного жизнеобеспечения при опасных погодных условиях, при встрече с дикими животными;
- правила личной гигиены в природных условиях, последовательность оказания ПМП при различных травмах;
- правила личной гигиены в природных условиях;
- основы здорового образа жизни и профилактику вредных привычек;

**уметь:**

- ориентироваться на местности, определять стороны горизонта по компасу, по часам и солнцу, определять азимут, определять место для бивака, разводить костёр, собирать необходимое снаряжение и походную аптечку;
- подготовить снаряжение и аптечку для любого вида похода, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему в походе;
- обеспечить личную безопасность при следовании к месту отдыха на различных видах транспорта;
- подавать сигналы бедствия, уметь пополнить свой рацион с помощью даров природы, соблюдая при этом правила безопасности жизнедеятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь при укусе насекомыми;
- оказывать ПМП при ссадинах, потёртостях, ушибах, вывихах, растяжениях, при тепловом ударе, отморожении и ожоге, при укусе змей и насекомых.

**Главная задача курса 7 класса** - дать учащимся навыки выживания в опасных ситуациях природного характера; по оказанию первой медицинской помощи при травмах; основам здорового образа жизни.

**Минимальные требования к уровню подготовки учащихся к концу 7 класса:**

**знать:**

- основные группы опасных природных явлений, правила поведения в случае возникновения опасной природной ситуации;
- правила поведения для обеспечения безопасности жизнедеятельности при опасных ситуациях геологического, метеорологического, гидрологического, биологического характера;
- правила поведения для обеспечения безопасности жизнедеятельности при опасных ситуациях происхождения; правила пожарной безопасности в природной среде;
- психофизиологические особенности человека подросткового возраста и негативные факторы, влияющие на формирование психики молодого организма;
- правовые аспекты подросткового возраста, правила толерантного поведения в обществе, со сверстниками, с родителями;
- основы здорового образа жизни;

**уметь:**

- правильно объяснять чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия и правила безопасного поведения;
  - составлять алгоритм действий при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера;
  - оказывать первую медицинскую помощь;
  - сдерживать свои эмоции при общении со сверстниками и родителями;
  - выполнять упражнения на релаксацию при утомлении и неуравновешенности.
- 
- пересказывание текста учебника в связной монологической форме;
  - воспроизводить полученную информацию;
  - урок, сочетающий опрос с объяснением;
  - вопросы и задания, помогающие овладеть методами логического мышления, опытом творческой деятельности и выполняющие функцию закрепления знаний;
  - фронтальная, групповая и индивидуальная организация познавательной деятельности;
  - лекция с элементами беседы;



**Межпредметные связи:** природоведение, география, биология, химия.

## **Раздел IV. Содержание программы ОБЖ**

### **5 класс**

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности**

##### **1. Человек, среда его обитания, безопасность человека**

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации, 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, и меры по их профилактике.

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

Особенности социальной среды в городе с учётом 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.

##### **2. Опасные ситуации техногенного характера**

Дорога и её 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. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Транспортное средство и водитель.

Общие обязанности водителя. Велосипедист — водитель транспортного средства (велосипеда). Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.

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, бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

### **3. Опасные ситуации природного характера**

Погода и её основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололёд, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.

Водоёмы в черте города. Состояние водоёмов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоёмах в различное время года.

### **4. Опасные ситуации социального характера**

Криминогенные ситуации в городе. 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 своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасные ситуации. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знание расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

### **5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

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 радиационно опасных объектах, аварии на пожаровзрывоопасных объектах, аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязнённой местности.

## **Раздел II. Основы здорового образа жизни**

### **6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

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 своё время как основные составляющие здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой.

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

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для совершенствования духовных и физических качеств.

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. 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.

Собеседования на тему «Основы здорового образа жизни и профилактика вредных привычек».

*Обсуждаемые вопросы:*

1. Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие человека, на его физические и умственные способности.

2. Почему курение и употребление спиртных напитков не совместимо с занятиями физической культурой и спортом?

3. Как подготовиться к тому, чтобы твёрдо сказать «нет!», когда предлагают сигарету или спиртное.

### **Раздел III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

#### **7. Первая медицинская помощь и правила её оказания**

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

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать «скорую помощь», правила её вызова

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательная отработка навыков в оказании первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.

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 медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.

## **6 класс**

### **Раздел I «Безопасность человека в природных условиях»**

#### **1. Подготовка к активному отдыху на природе**

Природа и человек. Общение с живой природой - естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре.

Определение необходимого снаряжения для похода.

## **2. Активный отдых на природе и безопасность**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов, движение по склонам, преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедном походе.

## **3. Дальний и международный туризм, меры безопасности.**

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация в условиях жаркого климата. Акклиматизация в горной местности.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта (автомобилем, железнодорожным транспортом).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

## **4. Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде**

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономии.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

## **5. Опасные ситуации в природных условиях**

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **6. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи**

Вопросы личной гигиены и оказания первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потёртостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусе ядовитой змеи. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

### **7. Здоровье человека и факторы на него влияющие**

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. Стадии развития наркомании. Правила четырёх «Нет!» наркотикам.

## **7 класс**

### **Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

#### **1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера**

Различные природные явления и причины их возникновения.

Оболочка Земли: литосфера, атмосфера, гидросфера и биосфера. Географическая оболочка Земли. Круговорот веществ и энергии в географической оболочке. Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического, метеорологического, гидрологического, биологического и космического происхождения, их характеристика, возникновение опасности для жизнедеятельности человека.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения.

Опасная ситуация, стихийное бедствие, чрезвычайная ситуация, общие понятия и определения.

Чрезвычайные ситуации природного характера.

## **Раздел II. Чрезвычайные ситуации природного характера**

### **2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения**

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.

Геологические процессы, происходящие в литосфере Земли, в результате которых возникают землетрясения.

Очаг, магнитуда, эпицентр, интенсивность землетрясения. Определение интенсивности землетрясения, возможные последствия землетрясения. Основные районы на территории России, где вероятность землетрясений велика.

Защита населения от последствий землетрясений. Комплекс мероприятий, проводимых по защите населения от последствий землетрясений в рамках задач, решаемых РСЧС. Прогнозирование землетрясений. Определение наиболее сейсмоопасных районов на территории страны. Разработка способов повышения устойчивости зданий и сооружений, а также защиты от воздействия сейсмических волн. Организация оповещения населения. Обучение населения правилам безопасного поведения в сейсмоопасных районах. Организация аварийно-спасательных работ.

Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Общие меры безопасности для населения, проживающего в сейсмоопасных районах. Правила поведения во время землетрясения в различных ситуациях: если землетрясение застало вас дома, на улице, в школе и др.

Правила безопасного поведения после землетрясения. Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Вулканы, места их образования, причины извержения вулканов. Типы вулканов: действующие, дремлющие и потухшие вулканы. Предвестники извержения вулканов. Последствия извержения вулканов.

Образование лавовых потоков, вулканических грязевых потоков, выпадение твёрдых вулканических продуктов, образование палящей вулканической тучи, выделение вулканических газов.

Организация защиты населения от последствий извержения вулканов.

Оползни, причины их возникновения. Классификация оползней по занимаемой ими площади.

Последствия оползней. Организация защиты населения от последствий оползней.

Рекомендации населению по действиям при угрозе возникновения оползня.

Обвалы и снежные лавины, их причины и последствия. Организация защиты населения от последствий обвалов и снежных лавин. Общие рекомендации населению по действиям при угрозе обвалов и схода снежных лавин.

### **3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения**

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Циклоны, их строение, скорость перемещения; циклоны — причина возникновения ураганов и бурь.

Последствия ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Шкала Бофорта, определяющая силу ветра.

Воздействие ветра на окружающую среду.

Мероприятия, проводимые в рамках задач, решаемых РСЧС, по защите населения от последствий ураганов и бурь. Организация непрерывного наблюдения за состоянием атмосферы. Прогноз возникновения циклонов, их перемещения и возможные последствия. Осуществление заблаговременных и оперативных мероприятий. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь. Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового предупреждения о приближении урагана (бури).

Смерч, основные понятия и определения. Характеристика смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

### **4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения**

Наводнения, виды наводнений и их причины.

Природные явления гидрологического происхождения, вызывающие наводнения.

Наводнения, связанные со стоком воды во время половодья. Наводнения, формируемые за счёт паводка. Наводнения, вызываемые заторами и зажорами в руслах рек. Наводнения, связанные с ветровыми нагонами воды.

Возможные последствия наводнений.

Основные мероприятия, проводимые по защите населения от последствий наводнений. Прогнозирование наводнений, строительство защитных сооружений, оповещение населения, организация эвакуации и спасательных работ, подготовка населения к действиям при угрозе и во время наводнения.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.

Сели и их характеристика, причины возникновения селей. Защита населения от селевых потоков. Рекомендации населению, проживающему в селеопасных районах.

Цунами. Общая характеристика цунами, причины их возникновения, возможные последствия. Организация защиты населения от последствий цунами. Подготовка населения к безопасному поведению при угрозе возникновения цунами, во время цунами и после него.



## **5. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения**

Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация лесных пожаров. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды.

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения от лесных пожаров.

Общие рекомендации по безопасному поведению при нахождении вблизи очага пожара в лесу.

Инфекционные болезни человека, причины их возникновения. Классификация инфекционных болезней по способу передачи инфекции от больного человека к здоровому.

Эпидемия, её характеристика, опасность для населения. Эпидемический процесс и факторы, его определяющие.

Противоэпидемические мероприятия и защита населения.

Характеристика некоторых наиболее распространённых инфекционных заболеваний и их профилактика.

Комплекс мероприятий, проводимых для защиты населения от массовых инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены для профилактики инфекционных заболеваний.

Инфекционные болезни животных и растений. Причина их возникновения, краткая характеристика.

Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

## **Раздел III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **6. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека**

Психологическая уравновешенность, её значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности. Качества, необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности. Психологическая уравновешенность и умение завести друзей.

Общие понятия и определение стресса. Стресс и стадии развития общего адаптационного синдрома. Влияние стресса на состояние здоровья человека. Содержание общих принципов борьбы со стрессом.

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Особенности развития организма человека в подростковом возрасте. Физическое развитие, индивидуальные особенности внешнего облика человека. Различия в развитии мальчиков и девочек. Соблюдение правил личной гигиены в подростковом возрасте.

Особенности психического развития человека в подростковом возрасте.

Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, и формирование личности человека. Формирование основных качеств взрослого человека.

Формирование личности подростка при его взаимоотношениях с взрослыми.

Значение правильного общения с взрослыми, особенно с родителями, для социального развития человека в подростковом возрасте. Конфликтные ситуации, которые могут возникнуть при общении подростка с родителями, и основные способы их разрешения. Умение слушать собеседника.

Формирование личности подростка при его взаимоотношениях со сверстниками. Рост потребности общения со сверстниками, пути достижения признания среди сверстников. Возможные конфликтные ситуации при общении со сверстниками, основные пути их разрешения. Личные качества, обеспечивающие более тесное общение со сверстниками.

Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола.

Факторы, определяющие развитие взаимоотношений со сверстниками противоположного пола. Формирование социально значимых качеств для установления правильного взаимоотношения со сверстниками противоположного пола. Духовная и социальная зрелость и её значение в определении стиля своего поведения с лицами противоположного пола.

Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.

Значение правового воспитания для социального развития подростка. Правонарушения, совершаемые подростками, и их основные причины. Уголовная ответственность несовершеннолетних, предусмотренная Уголовным кодексом Российской Федерации (УК РФ, 1997 г.).

### **7. Первая медицинская помощь и правила её оказания (практические занятия)**

Общие понятия и определения первой медицинской помощи, доврачебной помощи, первой врачебной помощи. Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи. Когда необходимо вызывать «скорую помощь».

Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении.

Первая медицинская помощь при незначительных ранах.

Первая медицинская помощь при сильном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при артериальном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при венозном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.

Транспортировка пострадавшего.

## Раздел V. Формы и средства контроля

Итоговый и промежуточный контроль знаний обучающихся осуществляется в виде тестирования.

## Раздел VI. Перечень учебно-методических средств обучения

### Учебно-методические компоненты:

Программа, учебник, методическое пособие для учителя, познавательные задания для учащихся, схемы, таблицы, тесты, презентации

### УМК обучающегося:

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, под общей редакцией А. Т. Смирнова. – М: Просвещение, 2015

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 6 класса общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, под общей редакцией А. Т. Смирнова. – М: Просвещение, 2015

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 7 класса общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, под общей редакцией А. Т. Смирнова. – М: Просвещение, 2015

### УМК учителя:

1. Газета «Безопасная дорога детства».
2. Горелов Л.И., Котлуков К.Г., Лебедева Ю.А., Москалёв В.Д. под общей редакцией П.Г. Якубовского: Гражданская оборона /учебное пособие для учащихся средней школы/
3. Латчук В.Н., Марков В.В., Фролов М.П.: ОБЖ 5-9 классы /тесты, контрольные работы и проверочные работы, справочные материалы/; Дрофа М.: 2001
4. Медицинская литература «Гигиена и здоровье».
5. ОБЖ 5 -11 класс: /методические рекомендации/, Дрофа, М.: 2004

6. ОБЖ учебное пособие /Смоленский областной институт усовершенствования учителей/, Вента-граф, 1995
7. ОБЖ: поурочные планы по учебнику А.Т. Смирнова: Учитель, 2006
8. Попова Л.П., Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 5 класс. – М.: ВАКО, 2012–240 с.
9. Рубля В.Э.: Правила дорожного движения: учебное пособие для учащихся 7-8 классов, М.: Просвещение, 1982
10. Симакин В.И., Печерская Е.А.: Противодействие терроризму /учебное пособие для учащихся и воспитанников общеобразовательных учреждений/, «Кириллица», 2006
11. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. «Основы безопасности жизнедеятельности» 5 класс – учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией А.Т. Смирнова, Издательство М. «Просвещение», 2015
12. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для общеобразовательных учреждений, 6 класса. Издательство М. «Просвещение», 2015
13. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. «Основы безопасности жизнедеятельности» - учебник для общеобразовательных учреждений, 7 класса. Издательство М. «Просвещение», 2015
14. Хромов Н.И., преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: методическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2008 – 288 с.

**Интернет ресурсы:**

15. <http://www.uroki.net/docobgd/docobgd15.htm>,
16. <http://obj-tambov.ucoz.ru/>,
17. [http://balayan-obg.ucoz.ru/index/v\\_pomoshh\\_uchitelju/0-20](http://balayan-obg.ucoz.ru/index/v_pomoshh_uchitelju/0-20),
18. <http://rin57.ucoz.ru/>,