

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 10 г. Татарска

ПРИНЯТО Решением методического объединения учителей общеучебных дисциплин Протокол № от 28.08.2026	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР  Т.С. Глобик
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности и культура здоровья»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель: преподаватель-организатор ОБЗР
Сергеев Евгений Станиславович

г. Татарск 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт), на основе приказа министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» и на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I вариант МБОУ СОШ № 10 г. Татарска

Программа по ОБЖКЗ для 5-9 классов является компенсаторно-адаптационной и составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения во время уроков чтения и развития речи в младших классах.

Программа курса включает три логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных, вредных факторов и чрезвычайных ситуаций

Данная рабочая программа разработана на основе программы «Основы безопасности жизнедеятельности (5-9 классы) А.С.Девяткова (Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида, книга вторая, под ред. к.п.н. А.М.Щербаковой, 2002 год).

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Курс предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности,
- безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;

Цель предмета ОБЖКЗ – воспитание «личности безопасного типа», умение применять полученные навыки в повседневной жизни и в жизненных ситуациях.

Задачи ОБЖКЗ:

- учить детей предвидеть опасность;
- практическая подготовка к самостоятельной жизни;
- формирование знаний и умений, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья;
- повышение уровня общего развития обучающихся, способности к социальной адаптации в обществе.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану, данная рабочая программа предполагает обучение в объеме 34 часов, в неделю 1 час.

4. Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей 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, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

5. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Раздел 1. Окружающая среда.

Понятие об окружающей среде. Что такое чрезвычайная ситуация? Сигналы оповещения о возникновении чрезвычайной ситуации (ЧС). Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни. Дорога в школу и домой, правила дорожного движения. Сигналы «01»

(вызов пожарной охраны), «02» (вызов милиции), «03» (вызов «скорой помощи»), «04»

(вызов аварийной газовой службы).

Практические работы.

1. Ролевые игры по формированию умения вызвать по телефону помощь в чрезвычайной ситуации.

2. Тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении ЧС.

Раздел 2. Современное жилище. Безопасность в доме.

Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Чем оно опасно для человека. Виды опасных и вредных факторов современного жилища. Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой. Какие опасные ситуации могут возникнуть дома, как их избежать и как действовать при возникновении чрезвычайной ситуации в доме (пожар, утечка воды, газа, неисправность электроприбора, колющие и режущие предметы и инструменты). Правила безопасности в лифте. Правила безопасности на лестнице.

Практические работы.

1. Зарисовка плана квартиры с обозначением опасных предметов.

2. Оказание первой помощи при небольшом порезе или уколе.

3. Экскурсия по школьному зданию с целью обнаружения опасных при неправильном обращении с ними предметов.

4. Ролевые игры по вызову помощи при остановке лифта между этажами.

Раздел 3. Личная безопасность дома.

Возможные опасности при проникновении в жилище незнакомых людей (ограбление квартиры, похищение детей с целью выкупа, с целью получения здоровых органов для пересадки, с целью продажи бездетным семьям и т. п. Правила безопасного поведения при возникновении угрозы личной безопасности в квартире, на улице, около дома, в лифте, в подъезде и др.

Практические работы.

1. Ролевые игры на формирование умения правильно себя вести в опасной ситуации (незнакомец предложил покататься на машине, незнакомец звонит в дверь ит. д.)

Раздел 4. Личная безопасность на улице.

Улица - место повышенной личной опасности. Правила безопасного поведения на улице в различных ситуациях: потерял родителей или класс во время экскурсии, игры на улице, во дворе, новые знакомства и т. д.

Практические работы.

1. Ролевые игры.

Раздел 5. Пожарная безопасность.

Причины возникновения пожара (в помещении, транспорте, на природе). Чем он опасен. Меры предупреждения возникновения пожара. Правила поведения при пожаре.

Практические работы.

1. Ролевая игра «Вызов пожарной команды», тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении пожара.

2. Тренировочное занятие по тушению небольшого огня подручными негорючими средствами (песок, вода, одеяло, пальто).

Раздел 6. Безопасность в общественном транспорте.

Виды общественного транспорта. Правила безопасности на остановках общественного транспорта. Правила безопасности в метро, автобусе, троллейбусе, в трамвае, на пригородных поездах, правила провоза багажа. Правила оплаты проезда в общественном транспорте. Поведение в общественном транспорте при возникновении ЧС. Контрольная работа.

Практические работы.

1. Учебные поездки на общественном транспорте, ролевые игры.

Раздел 7. Движение пешеходов по улицам и дорогам.

Движение пешеходов по тротуарам улицы и обочине дороги. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов. Происхождение этого правила. Особенности движения пешеходов на загородных дорогах. Переход улицы по наземному и подземному переходу. Сигналы светофора.

Практические работы.

1. Тренировочные занятия на специально размеченной школьной площадке. Конкурс на лучшего пешехода.

Раздел 8. Природа.

Экстремальная ситуация для человека в природной среде (жара, холод, жажда, отравление). Способы преодоления этих ситуаций. Съедобные и несъедобные ягоды, плоды, грибы. Меры предосторожности в обращении с дарами природы. Безопасное поведение в лесу. Домашние и дикие животные. Меры безопасности при обращении и уходе ними. Уход за кошкой и собакой.

Практические работы.

1. Поход, экскурсия в парк.

Раздел 9. Водоёмы.

Наше озеро, река, пруд. Меры безопасности при купании в водоёмах. Способы самоспасения и оказания помощи тонущему. Основные подручные спасательные средства.

Практические работы.

1. Ролевые игры, актуализирующие ситуацию спасения на воде.

6 класс

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации – что это?

Производственные аварии, стихийные бедствия, возможные в районе расположения школы и месте проживания учащихся. Страх и паника при чрезвычайных ситуациях и их преодоление.

Практические работы

1. Тренинг эвакуации из школьного помещения при сигнале о возникновении ЧС.

Раздел 2. Элементы улиц и дорог

Дорога и её главные составные части: проезжая часть, обочина дороги, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Дорожная разметка и дорожные знаки. Перекрёстки и их виды. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Переход улиц и дорог. Одно - и двустороннее движение. Контрольная работа.

Практические работы.

1. Экскурсия по улице, тренинг на спортплощадке в переходе улиц.

Раздел 3. Скейтборд и роликовые коньки

Правила пользования. Места для катания, защитные средства (шлем, наколенники, налокотники, перчатки). Возможные последствия пользования неисправным оборудованием. Проверка исправности средств для катания.

Практические работы.

1. Проверка технического состояния скейтборда, роликовых коньков.

Раздел 4. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом

Обязанности пассажиров. Приобретение проездных документов: талонов, проездных билетов. Взаимоотношение с контролёром, кондуктором. Правила перехода улицы при посадке из общественного транспортного средства (автобуса, троллейбуса, трамвая).

Практические работы.

1. Ролевые игры, поездка в транспорте.

Раздел 5. Оказание первой помощи

Оказание первой помощи при кровотечении из носа. Элементарные сведения о возможностях инфицирования ран. Обеззараживающие средства. Оказание первой помощи при ссадинах и царапинах. Оказание первой помощи при боли в боку, при попадании соринки в глаз, при ушибе. Оказание первой помощи при поражении электрическим током. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при ожоге и обморожении.

Практические работы.

1. Изготовление турунды и тампонов.
2. Тренировочные занятия по оказанию первой помощи (при носовом кровотечении, при ссадинах и царапинах, при попадании соринки в глаз, при ушибе и т. д.).

Раздел 6. Безопасность на льду

Правила безопасного поведения на воде зимой: определение прочности льда, передвижение по льду в одиночку и группой, пешком и на лыжах. Меры по самоспасению, если провалился под лёд. Меры по оказанию помощи, провалившемуся под лёд.

Практические работы.

1. Ролевые игры в классе по оказанию помощи, провалившемуся под лёд и по самоспасению

Раздел 7. Водоёмы, безопасность на воде

Правила поведения на воде. Правила пользования различными плавательными средствами (надувной матрац, лодка). Способы и средства самоспасения и оказания помощи утопающему на воде.

Практические работы.

1. Проверка состояния плавательных средства.

Раздел 8. Безопасность при общении с животными

Домашние и дикие животные, одичавшие домашние животные. Поведение домашних животных, правила поведения с незнакомыми домашними животными, выполнение санитарно-гигиенических требований при общении с животными. Средства первой помощи при укусе и последующие действия пострадавшего. Признаки заболевания бешенством у собак и кошек. Правила поведения при встрече с дикими животными в лесу. Первая помощь при укусе змеи. Первая помощь при укусе пчелы или осы. Правила поведения при встрече с крупными рогатыми животными.

Практические работы.

1. Отработка способов оказания первой помощи при различных укусах.

Раздел 9. Безопасность на природе

Ориентирование в лесу по компасу, по звукам, по солнцу, по растениям, по муравейнику. Правила безопасности на природе Переправа через ручей или реку. Разведение костра и приготовление пищи в походе. Правила противопожарной безопасности при разведении костра. Меры по борьбе с небольшим возгоранием в лесу. Приметы приближающегося дождя. Правила сбора грибов и ягод в лесу.

Практические работы.

1. Ориентирование по компасу на пришкольном участке или в соседнем парке, разведение костра, отработка способов борьбы с небольшими возгораниями (сбить огонь веткой, засыпать песком). Поход в лес.

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации - что это?

Определение экстремальной ситуации, виды и масштабы чрезвычайных ситуаций в окружающем мире. Формула безопасности (основные принципы самоспасения: предвидеть опасность, по возможности избегать её, при необходимости действовать решительно и чётко, бороться до последнего, активно, всеми возможными способами, просить о помощи и самому её оказывать). Средства и способы самоспасения.

Раздел 2. Город как источник опасности

Транспортные средства. Дорожное движение. Загрязнение окружающей среды. Скопление народа. Зависимость городских жителей от работы бытовых служб. Особые психологические условия жизни. Наличие опасных промышленных объектов. Сложность перенесения стихийных бедствий и природных ненастий. Повышенная преступность.

Практические работы.

1. Выявление возможности возникновения опасной ситуации в микрорайоне школы и ли по месту жительства.

Раздел 3. Системы обеспечения безопасности. Сигналы оповещения

Городские службы обеспечения безопасности повседневной жизни: полиция, пожарная охрана, скорая медицинская помощь, экологическая служба, телефоны доверия, служба МЧС. Их основные функции: предупреждение ЧС, подготовка населения к необходимым действиям во время ЧС, ликвидация ЧС, помощь пострадавшим от ЧС. Структура и задачи аварийно – спасательной службы МЧС. Система оповещения, средства оповещения, сигналы оповещения. Действия населения при получении сигналов оповещения. Системы оповещения при пожаре в нежилых помещениях (учреждения, театры, музеи, магазины, поликлиники). Средства пожаротушения: огнетушители, пожарные краны, песок.

Практические работы.

1. Выполнения действий по сигналу учебной тревоги об эвакуации из школьного здания. Вызов необходимой службы безопасности (ролевые игры). Знакомство с устройством огнетушителя.

Раздел 4. Ситуация аварийного характера в жилище и учреждении

Наиболее распространенные опасные ситуации в жилище и их последствия.

Причины возникновения пожара. Опасные для жизнедеятельности человека факторы, возникающие при пожаре: дым, угарный газ, огонь. Правила поведения во время возникновения пожара.

Утечка газа, причины, опасные для жизнедеятельности человека факторы, возникающие при утечке газа, правила поведения при возникновении утечки газа.

Затопление жилища, причины, последствия. Правила поведения при затоплении жилища.

Разрушение здания. Причины, последствия, правила защиты. Правила поведения, если ты оказался под обломками разрушившегося здания.

Практические работы.

1. Обучение пользования огнетушителем.

Раздел 5. Средства бытовой химии. Химические ожоги, отравления

Виды средств бытовой химии по степени потенциальной опасности. Правила безопасного обращения со средствами бытовой химии согласно инструкции. Химические ожоги, их причины, первая помощь при химическом ожоге. Отравление ядохимикатами, первая помощь при отравлении ядохимикатами. Отравление медикаментами и первая помощь при отравлении. Ртуть – опасное химическое вещество, правила обращения с ртутным термометром.

Практические работы.

1. Ознакомление с различными инструкциями средств бытовой химии, установление их потенциальной опасности. Тренинг по применению различных средств по оказанию первой помощи при химических поражениях.

Раздел 6. Чрезвычайные ситуации на транспорте. Автобус, троллейбус, трамвай и автомобиль

Причины возникновения чрезвычайных ситуаций на транспорте. Троллейбус и трамвай - опасность поражения электрическим током. Автобус и автомобиль – транспортные средства повышенной опасности (резкое торможение, толчки, возгорание, столкновение). Правила безопасного поведения на остановке, в салоне транспортного средства. Правила поведения при аварийной ситуации в транспорте.

Раздел 7. Опасные ситуации в метро

Причины возникновения чрезвычайных ситуаций в метро: на эскалаторе, на перроне, в вагоне. Правила безопасного поведения и предупреждения аварийной ситуации в метро.

Практические работы.

Ролевая игра (обращение с сообщением об аварийной ситуации к машинисту поезда или дежурному по перрону).

Раздел 8. Чрезвычайные ситуации на железной дороге

Виды железнодорожного транспорта (электричка, поезд). Потенциальная опасность, которая может возникнуть в вагоне поезда. Правила поведения на железнодорожной станции и железнодорожных путях. Виды аварийных ситуаций на железной дороге: экстренное торможение, столкновение поездов, пожар. Правила поведения в аварийной ситуации: в случае пожара, в случае столкновения поездов, в опрокинутом вагоне.

Раздел 9. Опасные ситуации на водном транспорте

Причины бедствий на реках, морях океанах. Правила поведения на судне. Средства спасения (спасательный жилет, шлюпки, надувные плоты). Правила эвакуации с аварийного судна. Ситуация «Человек за бортом». Пожары на судах. Правила поведения при пожаре на судне.

Практические работы.

1. Надевание спасательного жилета.

Раздел 10. Чрезвычайные ситуации на авиационном транспорте

Правила поведения в самолёте различных опасных ситуациях (при взлёте, при посадке, при захвате самолёта террористами). Безопасное расположение в салоне. Действия при разгерметизации в самолёте. Действия при пожаре в самолёте.

Практические работы.

Тестирование по пройденному материалу.

8 класс

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации криминогенного характера в жилище

Что такое ЧС. Возможные случаи покушения на жилище. Основные способы защиты жилища: надёжность замков и запоров. Если ты один дома, если дверь твоей квартиры пытаются открыть (правила предосторожности).

Практические работы.

1. Ролевые игры.

Раздел 2. Криминальные ситуации вне жилища

Общая криминогенная ситуация в городе, районе проживания. Зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, стадионы, рынки и другие места массового скопления людей). Распознавание намерений незнакомца по выражению его лица, жестам.

Правила «пяти «НЕ». Поведение в экстремальной ситуации на улице (если на тебя нападают, пытаются силой увлечь за собой, если пытаются куда-то заманить за собой). Самооборона и её пределы, юридическая защита личности.

Практические работы.

1. Ролевые игры.

Раздел 3. Ситуации локального характера, связанные с нарушением экологического равновесия

Загрязнение воздуха, воды и почвы в местах проживания, их возможные причины.

Недоброкачественность продуктов питания и возможные опасности для здоровья. Вредное влияние шумов на здоровье человека. Вредное влияние компьютера на здоровье человека. Профилактика нарушения экологического равновесия.

Раздел 4. Эвакуация при пожаре и панике

Причины возникновения пожара. Причины возникновения паники. Ошибки в поведении людей в экстремальной ситуации. Предупредительные меры как лучшая борьба с опасностью. Правильные действия при пожаре в общественном месте. Основные типы огнетушителей, приведение огнетушителей в действие.

Практические работы.

1. Изучение плана эвакуации из школы. Учебная эвакуация из здания школы по сигналу о возникновении пожара. Изучение основных типов огнетушителей. Приведение огнетушителя в действие.

Раздел 5. Безопасное поведение школьника в лифте

Причины возникновения опасных ситуаций в лифте. Правила безопасного пользования лифтом. Действия во время возникновения экстремальной ситуации в лифте (погас свет, лифт остановился между этажами, не открываются двери кабины).

Раздел 6. Осторожно, лёд!

Причины зимнего бытового травматизма (гололёд, сосульки).

Водоёмы зимой. Меры безопасности при переходе водоёмов по льду. Прав ила спасения при попадании в полынью. Осторожно, ледоход!

Раздел 7. Водоёмы, реки, моря

Водоёмы летом. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при купании в воде. Меры безопасности при пользовании гребными лодками. Первая помощь утопающему.

Раздел 8. Правила езды на велосипеде, скейтборде и роликовых коньках

Правила пользования, места для катания, защитные средства (шлем, наколенники, налокотники, перчатки). Возможные последствия пользования неисправным оборудованием. Проверка исправности средств для катания.

Практические работы.

1. Проверка технического состояния скейтборда, роликовых коньков, велосипедов.

Раздел 9. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ранах, кровотечениях, ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения резинового жгута. Носовое кровотечение: причины возникновения, первая помощь. Первая медицинская помощь при термических ожогах, степени ожога.

Практические работы.

1. Обработка ран, наложение повязок, резинового жгута, оказание помощи при ожоге 1 и 2 степени.

Раздел 10. Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи

Назначение средств индивидуальной защиты. Устройство противогазов и респираторов. Способ применения. Защитная одежда.

Практические работы.

Отработка умения надевания противогазов и респираторов.

9 класс

Раздел 1 Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

Тема 1. Противопожарная безопасность

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Права и обязанности и ответственности граждан в области пожарной безопасности.

Тема 2. Безопасное поведение на улицах и дорогах

Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист - водитель транспортного средства.

Тема 3. Безопасное поведение на водоемах

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Тема 4. Безопасное поведение на природе

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и местным предметам. Безопасная переправа через водную преграду. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

Тема 5. Предупреждение бытового травматизма

Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Как правильно пользоваться огнетушителем.

Раздел 2 Основы здорового образа жизни

Тема 1. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Понятие здоровья и факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Двигательная активность. Здоровое питание. Профилактика пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 2. Пути укрепления здоровья

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек. Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Основные виды травм у школьников, первая медицинская помощь. Основные виды травм: переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос — первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. Перевязка ран. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях.

Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях

ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС. Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения. Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.

6. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тематика	Домашнее задание	Тип оцен ки	Дата проведения	Коли честв о часов
I четверть – 8 ч.					
Раздел 1. Окружающая среда. 4 часа					
1	Понятие об окружающей среде. Что такое чрезвычайная ситуация?	Выучить основные понятия			1
2	Сигналы оповещения о возникновении чрезвычайной ситуации (ЧС).	Знать сигналы оповещения			1
3	Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни.	Знать несколько примеров о/с.			1
4	Дорога в школу и домой, правила дорожного движения. Сигналы вызова различных служб. Практическая работа № 1. 1. Ролевые игры по формированию умения вызвать по телефону помощь в чрезвычайной ситуации. 2. Тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении ЧС	Выучить сигналы вызова служб			1
Раздел 2. Современное жилище. Безопасность в доме. 5 ч.					
5	Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Чем оно опасно для человека. Практическая работа № 2. «Зарисовка плана квартиры с обозначением опасных предметов».	Нарисовать план квартиры с опасными предметами			1
6	Виды опасных и вредных факторов современного жилища.	Выучить записи в тетради			1
7	Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой Практическая работа № 3. «Оказание первой помощи при небольшом порезе или уколе	Тренироваться в оказании помощи			1

8	Какие опасные ситуации могут возникнуть дома, как их избежать и как действовать при возникновении». Практическая работа № 4. «Экскурсия по школьному зданию с целью обнаружения опасных при неправильном обращении с ними предметов».	Составить устный рассказ после экскурсии			1
II четверть - 8 ч.					
9	Правила безопасности в лифте. Правила безопасности на лестнице. Практическая работа № 5. «Ролевые игры по вызову помощи при остановке лифта между этажами».	Выучить записи в тетради			1
Раздел 3. Личная безопасность дома. 3 ч.					
10	Возможные опасности при проникновении в жилище незнакомых людей.	Выучить записи в тетради			1
11	Возможные опасности при проникновении в жилище незнакомых людей. Практическая работа №6. «Ролевые игры на формирование умения правильно себя вести в опасной ситуации (незнакомец предложил покататься на машине, незнакомец звонит в дверь и т. д.)	Проиграть ситуации			1
12	Правила безопасного поведения при возникновении угрозы личной безопасности в квартире, на улице, около дома, в лифте, в подъезде и др.	Знать правила поведения			
Раздел 4. Личная безопасность на улице. 4 ч.					
13	Улица - место повышенной личной опасности.	Выучить записи в тетради			1
14	Правила безопасного поведения на улице в различных ситуациях.	Записи в тетради			1
15	Правила безопасного поведения на улице в различных ситуациях. Практическая работа № 7. Ролевые игры.	Проиграть ситуаций			1
16	Обобщающий урок по теме «Личная безопасность»	Проиграть ситуаций			1
III четверть – 11 ч.					

Раздел 5. Пожарная безопасность. 5 ч.					
17	Причины возникновения пожара в помещении.	Нарисовать рисунки			1
18	Причины возникновения пожара в транспорте, на природе.	Разгадать загадки по теме			1
19	Чем огонь опасен.	Устный рассказ			1
20	Меры предупреждения возникновения пожара. Практическая работа № 8. «Вызов пожарной команды», тренировочное занятие по эвакуации из школьного здания при возникновении пожара»	Учиться делать вызов при пожаре			1
21	Правила поведения при пожаре. Практическая работа №9. «Тренировочное занятие по тушению небольшого огня подручными негорючими средствами (песок, вода, одеяло, пальто)».	Знать подручные средства тушения			1
Раздел 6. Безопасность в общественном транспорте. 5 ч.					
22	Виды общественного транспорта.	Подобрать загадки по теме			1
23	Правила безопасности на остановках общественного транспорта	Знать правила безопасности			1
24	Правила безопасности в метро, автобусе, троллейбусе, в трамвае, на пригородных поездах, правила провоза багажа. Практическая работа № 10 «Учебные поездки на общественном транспорте, ролевые игры».	Знать правила поведения			1
25	Правила оплаты проезда в общественном транспорте.	Знать правила оплаты			1
26	Поведение в общественном транспорте при возникновении ЧС. Практическая работа № 11 «Учебные ролевые игры»	Выучить записи в тетради			1
Раздел 7. Движение пешеходов по улицам и дорогам. 3 ч.					
27	Движение пешеходов по тротуарам улицы и обочине дороги.	Нарисовать рисунок по теме			1

IV четверть – 7 ч.					
28	Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов. Происхождение этого правила. Особенности движения пешеходов на загородных дорогах	Выучить записи в тетради			1
29	Переход улицы по наземному и подземному переходу. Сигналы светофора. Практическая работа № 12. «Тренировочные занятия на специально размеченной школьной площадке». Конкурс на лучшего пешехода	Нарисовать рисунок светофора			1
Раздел 8. Природа. 2 ч.					
30	Экстремальная ситуация для человека в природной среде. Способы преодоления этих ситуаций. Съедобные и несъедобные ягоды, плоды, грибы. Практическая работа № 13 «Поход, экскурсия в парк».	Составить устный рассказ после похода.			1
31	Безопасное поведение в лесу. Домашние и дикие животные. Меры безопасности при обращении и уходе ними. Уход за кошкой и собакой.	Составить рассказ о домашнем питомце			1
Раздел 9. Водоёмы. 2 ч.					
32	Наше озеро, река, пруд. Меры безопасности при купании в водоёмах.	Знать правила безопасности при купании			1
33	Способы самоспасения и оказания помощи тонущему. Основные подручные спасательные средства. Практическая работа № 14. «Ролевые игры, актуализирующие ситуацию спасения на воде».	Учиться оказывать первую помощь			1
34	Тестирование в рамках промежуточной аттестации		Тестирование		1

6 класс

I четверть – 8 ч.					
Раздел 1. Чрезвычайные ситуации – что это?					
1	Производственные аварии, стихийные бедствия, возможные в районе расположения школы и месте проживания учащихся. Страх и паника при чрезвычайных ситуациях и их преодоление. Практическая работа № 1 «Тренинг эвакуации из школьного	Записи в тетради			1

	помещения при сигнале о возникновении ЧС».				
Раздел 2. Элементы улиц и дорог.					
2	Дорога и её главные составные части. Практическая работа № 2 «Экскурсия по улице»	Знать названия			1
3	Дорожная разметка и дорожные знаки.	Записи в тетради			1
4	Перекрёстки и их виды. Сигналы светофора и регулировщика.	Знать сигналы			1
5	Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Переход улиц и дорог. Практическая работа № 3 «Тренинг на спортплощадке в переходе улицы»	Учиться переходить улицы			1
6	Одно- и двустороннее движение.	Записи в тетради			1
7	Обобщающий урок по теме «Улицы и дороги»	Проиграть ситуации			1
Раздел 3. Скейтборд и роликовые коньки.					
8	Скейтборд и роликовые коньки. Правила пользования. Места для катания, защитные средства.	Знать основные правила пользования			1
II четверть – 8 ч.					
9	Возможные последствия пользования неисправным оборудованием. Проверка исправности средств для катания. Практическая работа № 4 «Проверка технического состояния скейтборда, роликовых коньков»	Учиться проверять техническое состояние предметов			1
Раздел 4. Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.					
10	Обязанности пассажиров. Приобретение проездных документов: талонов, проездных билетов. Взаимоотношение с контролёром, кондуктором	Знать название проездных документов			1
11	Правила перехода улицы при посадке из общественного транспортного средства.	Выучить правила посадки			1
12	Оказание первой помощи при кровотечении из носа. Практическая работа № 5 «Изготовление турунд и тампонов»	Выполнить тренировочные упражнения			

Раздел 5. Оказание первой помощи.					
13	Элементарные сведения о возможностях инфицирования ран. Обеззараживающие средства. Оказание первой помощи при ссадинах и царапинах. Практическая работа № 6 «Оказание первой помощи при носовом кровотечении, при ссадинах и царапинах»	Знать название обеззараживающих средств			1
14	Оказание первой помощи при боли в боку, при попадании соринки в глаз, при ушибе. Практическая работа № 7 «Оказание первой помощи при попадании соринки в глаз, при ушибе»	Выполнить тренировочные упражнения			1
15	Оказание первой помощи при поражении электрическим током, угарным газом, ожоге и обморожении.	Выполнить тренировочные упражнения			1
16	Обобщающий урок по теме «Оказание первой помощи»	Выполнить тренировочные упражнения			1
III четверть – 11 ч.					
Раздел 6. Безопасность на льду.					
17	Правила безопасного поведения на воде зимой.	Записи в тетради			1
18	Меры по самоспасению, если провалился под лёд. Меры по оказанию помощи, провалившемуся под лёд. Практическая работа № 8 «Ролевые игры в классе по оказанию помощи, провалившемуся под лёд по самоспасению».	Выполнить тренировочные упражнения			1
Раздел 7. Водоёмы, безопасность на воде.					
19	Правила поведения на воде. Правила пользования различными плавсредствами. Практическая работа № 9 «Проверка состояния плавсредства».	Выучить записи в тетради			1
20	Способы и средства самоспасения и оказания помощи утопающему на воде.	Знать название подручных средств			1
Раздел 8. Безопасность при общении с животными.					

21	Домашние и дикие животные, одичавшие домашние животные.	Подобрать загадки о животных			1
22	Повадки домашних животных, правила поведения с незнакомыми домашними животными, выполнение санитарно-гигиенических требований при общении с животными.	Составить устный рассказ о повадках д/ж.			1
23	Средства первой помощи при укусе и последующие действия пострадавшего. Признаки заболевания бешенством у собак и кошек.	Знать признаки заболевания бешенством у животных			1
24	Правила поведения при встрече с дикими животными в лесу.	Знать правила поведения			1
25	Первая помощь при укусе змеи, пчелы или осы. Практическая работа № 10 «Отработка способов оказания первой помощи при различных укусах».	Выучить записи в тетради			1
26	Правила поведения при встрече с крупными рогатыми животными.	Знать правила поведения при встрече с животными			1
Раздел 9. Безопасность на природе.					
27	Ориентирование в лесу по компасу, звукам, солнцу, растениям, муравейнику. Практическая работа № 11 «Ориентирование по компасу на пришкольном участке или в соседнем парке»	Выучить виды ориентирования на местности			1
IV четверть – 7 ч.					
28	Правила безопасности на природе Переправа через ручей или реку.	Правила безопасности при переправе			1
29	Разведение костра и приготовление пищи в походе. Практическая работа № 12 «Разведение костра».	Выучить записи в тетради			1
30	Правила противопожарной безопасности при разведении костра. Меры по борьбе с небольшим возгоранием в лесу. Практическая работа №	Выучить записи в тетради			1

	13 «Отработка способов борьбы с небольшими возгораниями (сбить огонь веткой, засыпать песком».				
31	Приметы приближающегося дождя.	Знать приметы дождя			1
32	Правила сбора грибов и ягод в лесу.	Подобрать загадки о грибах и ягодах			1
33	Тестирование в рамках промежуточной аттестации.		Тестир ование		
34	Поход в лес.				

7 класс

I четверть – 8 ч.

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации – что это?					
1	Определение экстремальной ситуации, виды и масштабы чрезвычайных ситуаций в окружающем мире.	Запомнить словарные слова			1
2	Формула безопасности. Средства и способы самоспасения.	Знать основные средства спасения			1
Раздел 2. Город как источник опасности					
3	Транспортные средства. Дорожное движение. Загрязнение окружающей среды.	Нарисовать рисунок по теме			1
4	Скопление народа. Зависимость городских жителей от работы бытовых служб. Особые психологические условия жизни.	Выучить записи в тетради			1
5	Наличие опасных промышленных объектов. Сложность перенесения стихийных бедствий и природных ненастий.	Знать названия опасных объектов			1
6	Повышенная преступность. Практическая работа № 1 «Выявление возможности возникновения опасной ситуации в микрорайоне	Выучить записи в тетради			1

	школы и ли по месту				
	жительства».				
Раздел 3. Системы обеспечения безопасности. Сигналы оповещения.					
7	Городские службы обеспечения безопасности повседневной жизни. Их основные функции. Практическая работа № 2 «Вызов необходимой службы безопасности». Ролевые игры.	Выполнить тренировочные упражнения			1
8	Структура и задачи аварийно-спасательной службы МЧС. Система оповещения, средства оповещения, сигналы оповещения. Действия населения при получении сигналов оповещения. Практическая работа № 3. «Выполнения действий по сигналу учебной тревоги об эвакуации из школьного здания».	Знать средства и системы оповещения			1
II четверть - 8 ч.					
9	Системы оповещения при пожаре в нежилых помещениях. Средства пожаротушения. Практическая работа № 4 «Знакомство с устройством огнетушителя».	Знать устройство огнетушителя			1
Раздел 4. Ситуация аварийного характера в жилище и учреждении.					
10	Наиболее распространенные опасные ситуации в жилище и их последствия.	Выучить записи в тетради			1
11	Причины возникновения пожара. Опасные для жизнедеятельности человека факторы, возникающие при пожаре: дым, угарный газ, огонь.	Знать причины пожара			1
12	Правила поведения во время возникновения пожара. Практическая работа № 5 «Обучение пользования огнетушителем».	Знать правила поведения при пожаре			1
13	Утечка газа, причины, опасные для жизнедеятельности человека факторы, возникающие при утечке газа, правила поведения.	Выучить правила Т. Б.			1

14	Затопление жилища, причины, последствия. Правила поведения при затоплении жилища.	Знать правила поведения			1
15	Разрушение здания. Причины, последствия, правила защиты.	Выучить записи в тетради			1
16	Правила поведения, если ты оказался под обломками разрушившегося здания.	Выучить записи в тетради			1
III четверть – 11 ч.					
Раздел 5. Средства бытовой химии. Химические ожоги, отравления.					
17	Виды средств бытовой химии по степени потенциальной опасности. Правила безопасного обращения со средствами бытовой химии согласно инструкции. Практическая работа № 6. «Ознакомление с различными инструкциями средств бытовой химии, установление их потенциальной опасности».	Знать правила пользования			1
18	Химические ожоги, их причины, первая помощь при химическом ожоге. Отравление ядохимикатами, первая помощь при отравлении ядохимикатами. Практическая работа № 7 «Тренинг по применению различных средств по оказанию первой помощи при химических ожогах».	Выучить записи в тетради			1
19	Отравление медикаментами и первая помощь при отравлении. Ртуть – опасное химическое вещество, правила обращения с ртутным термометром.	Знать правила Т. Б.			1
Раздел 6. Чрезвычайные ситуации на транспорте. Автобус, троллейбус, трамвай и автомобиль.					
20	Причины возникновения чрезвычайных ситуаций на транспорте.	Выучить записи в тетради			1
21	Троллейбус и трамвай - опасность поражения электрическим током.	Знать правила безопасности			1
22	Автобус и автомобиль – транспортные средства	Выучить записи в тетради			1

	повышенной опасности.				
23	Правила безопасного поведения на остановке, в салоне транспортного средства.	Знать правила поведения			1
24	Правила поведения при аварийной ситуации в транспорте.	Знать правила поведения			1
Раздел 7. Опасные ситуации в метро.					
25	Причины возникновения чрезвычайных ситуаций в метро: на эскалаторе, на перроне, в вагоне.	Знать причины ЧС.			1
IV четверть – 7 ч.					
26	Правила безопасного поведения и предупреждения аварийной ситуации в метро.	Знать правила поведения			1
Раздел 8. Чрезвычайные ситуации на железной дороге 3 ч.					
27	Виды железнодорожного транспорта. Потенциальная опасность, которая может возникнуть в вагоне поезда.	Выучить записи в тетради			1
28	Правила поведения на железнодорожной станции и железнодорожных путях. Виды аварийных ситуаций на железной дороге.	Знать правила поведения на ж.д.			1
29	Правила поведения в аварийной ситуации: в случае пожара, в случае столкновения поездов, в опрокинутом вагоне.	Знать правила поведения при Ч. С.			1
Раздел 9. Опасные ситуации на водном транспорте. 3 ч.					
30	Причины бедствий на реках, морях океанах. Правила поведения на судне.	Выучить записи в тетради			1
31	Средства спасения. Правила эвакуации с аварийного судна. Ситуация «Человек за бортом». Практическая работа № 8 «Надевание спасательного жилета».	Знать средства спасения			1
32	Пожары на судах. Правила поведения при пожаре на судне.	Выучить правила поведения при пожаре			1
Раздел 10: Чрезвычайные ситуации на авиационном транспорте. 1ч.					
	Правила поведения в самолёте				1

33	различных опасных ситуациях. Безопасное расположение в салоне. Действия при разгерметизации в самолёте и при пожаре в самолёте.	Записи в тетради			
34	Тестирование в рамках промежуточной аттестации		Тестирование		

8 класс

I четверть - 8 ч.

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации криминогенного характера в жилище

1	Что такое ЧС.	Выучить записи в тетради			1
2	Возможные случаи покушения на жилище. Основные способы защиты жилища: надёжность замков и запоров.	Выучить записи в тетради			1
3	Если ты один дома, если дверь твоей квартиры пытаются открыть (правила предосторожности). Практическая работа №1. Ролевые игры.	Знать правила безопасности			1

Раздел 2. Криминальные ситуации вне жилища.

4	Общая криминогенная ситуация в городе, районе проживания.	Выучить записи в тетради			1
5	Зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, стадионы, рынки и другие места массового скопления людей).	Знать опасные зоны			1
6	Распознавание намерений незнакомца по выражению его лица, жестам.	Выучить записи в тетради			1
7	Правила «пяти «НЕ».	Знать основные правила			1
8	Поведение в экстремальной ситуации на улице.	Составить устный рассказ			1

II четверть - 8 ч.

9	Самооборона и её пределы, юридическая защита личности. Практическая работа № 2. Ролевые игры.	Выучить словарные слова			1
---	---	-------------------------	--	--	---

Раздел 3. Ситуации локального характера, связанные с нарушением экологического равновесия.

10	Загрязнение воздуха, воды и почвы в местах проживания, их возможные причины.	Выучить записи в тетради			1
11	Недоброкачественность продуктов питания	Способы определения качества продуктов			1
12	Возможные опасности для здоровья.	Выучить записи в тетради			

13	Вредное влияние шумов на здоровье человека.	Выучить записи в тетради			1
14	Вредное влияние компьютера на здоровье человека.	Выучить записи в тетради			1
15	Профилактика нарушения экологического равновесия	Составить устный рассказ			1
16	Обобщающий урок				1
III четверть – 11 ч.					
Раздел 4. Эвакуация при пожаре и панике.					
17	Причины возникновения пожара. Причины возникновения паники. Ошибки в поведении людей в экстремальной ситуации. Практическая работы № 3 «Изучение плана эвакуации из школы. Учебная эвакуация из здания школы по сигналу о возникновении пожара».	Выучить записи в тетради			1
18	Предупредительные меры как лучшая борьба с опасностью. Правильные действия при пожаре в общественном месте. Основные типы огнетушителей, приведение огнетушителей в действие. Практические работы № 4 «Изучение основных типов огнетушителей. Приведение огнетушителя в действие».	Знать типы огнетушителей			1
Раздел 5. Безопасное поведение школьника в лифте.					
19	Причины возникновения опасных ситуации в лифте.	Знать причины опасности			1
20	Правила безопасного пользования лифтом. Действия во время возникновения экстремальной ситуации в лифте.	Знать правила безопасности в лифте			1
Раздел 6. Осторожно, лёд!					
21	Причины зимнего бытового травматизма (гололёд, сосульки).	Выучить записи в тетради			1
22	Водоёмы зимой. Меры безопасности при переходе водоёмов по льду. Правила спасения при попадании в	Знать правила спасения			1

	полыню. Осторожно, ледоход!				
Раздел 7. Водоёмы, реки, моря.					
23	Водоёмы летом. Правила безопасного поведения на воде.	Знать правила безопасности на воде			1
24	Меры предосторожности при купании в воде. Меры безопасности при пользовании гребными лодками. Первая помощь утопающему	Знать правила оказания первой помощи			1
Раздел 8. Правила езды на велосипеде, скейтборде и роликовых коньках.					
25	Правила пользования, места для катания, защитные средства при езде на велосипеде, скейтборде и роликовых коньках.	Выучить записи в тетради			1
26	Возможные последствия пользования неисправным оборудованием. Проверка исправности средств для катания. Практические работы № 5 Проверка технического состояния скейтборда, роликовых коньков, велосипедов».	Знать правила проверки оборудования			1
Раздел 9. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.					
27	Опасность раневой инфекции.	Выучить записи в тетради			1
IV четверть –7 ч.					
28	Первая медицинская помощь при ранах, кровотечениях, ожогах.	Выучить записи в тетради			1
29	Способы остановки кровотечения. Правила наложения резинового жгута. Практические работы № 6 «Обработка ран, наложение повязок, резинового жгута».	Выполнить тренировочные упражнения			1
30	Носовое кровотечение: причины возникновения, первая помощь.	Знать правила оказания первой помощи			1
31	Первая медицинская помощь при термических ожогах, степени ожога. Практические	Правила оказания первой помощи			1

	работы № 7 «Помощь при ожоге 1 и 2 степени».				
Раздел 10: Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи.					
32	Назначение средств индивидуальной защиты. Устройство противогазов и респираторов. Способ применения. Практические работы № 8. «Отработка умения надевания противогазов и респираторов».	Выполнить тренировочные упражнения			1
33	Защитная одежда.	Выучить записи в тетради			1
34	Тестирование в рамках промежуточной аттестации		Тестирование		1

9 класс

I четверть - 8 ч.

Раздел 1.

Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

1	Противопожарная безопасность. Вводное занятие. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия	Выучить записи в тетради			1
2	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения	Выучить записи в тетради			1
3	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности	Учить права и обязанности			1
4	Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	Выучить записи в тетради			1
5	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	Знать опасные зоны			1
6	Велосипедист - водитель транспортного средства	Выучить записи в тетради			1
Безопасное поведение на водоемах					

7	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях	Выработать правила поведения на воде			1
8	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях	Выработать правила поведения на воде			1
II четверть - 8 ч.					
9	Безопасный отдых на водоемах	Выучить записи в тетради			1
10	Оказание помощи терпящим бедствие на воде	Выучить записи в тетради			1
Безопасное поведение на природе					
11	Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и местным предметам.	Научиться пользоваться компасом			1
12	Ориентирование на местности. Понятие ориентира.	Работать с компасом			1
13	Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	Выучить инструкции			1
14	Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Опасные шалости и игрушки.	Выучить записи в тетради			1
15	Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота.	Записать виды бытовых травм			1
16	Как правильно пользоваться огнетушителем.	Выучить записи в тетради			1
III четверть – 11 ч.					
Раздел 2.					
Основы здорового образа жизни					
17	Основы здорового образа жизни	Составить режим дня			1
18	Режим дня. Двигательная активность. Здоровое питание.	Выучить записи в тетради			1
19	Профилактика пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.	Выучить записи в тетради			1
Пути укрепления здоровья					

20	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	Выучить записи в тетради			1
21	Курение и его влияние на состояние здоровья.	Выучить записи в тетради			1
22	Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни.	Выучить записи в тетради			1
23	Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.	Выучить записи в тетради			1
24	Личная и общественная гигиена.	Знать основные правила			1
25	Личная и общественная гигиена.	Знать основные правила			1
Раздел 3.					
Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи					
26	Основные виды травм у школьников, первая медицинская помощь Основные виды травм: переломы, вывихи и растяжения связок.	Выучить основные виды травм			1
27	Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос - первая медицинская помощь.	Выучить записи в тетради			1
IV четверть –7 ч.					
28	Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак,	Выучить правила оказания помощи			1
	кошек. Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.				
29	Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. Перевязка ран.	Выучить правила обработки ран			1

30	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях.	Выучить записи в тетради			1
Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях					
31	ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС.	Выучить записи в тетради			1
32	Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения.	Выучить основные мероприятия Г.О.			1
33	Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.	Выучить записи в тетради			1
34	Тестирование в рамках промежуточной аттестации.				1

7. Система оценки планируемых результатов обучения

Критерии оценки при опросе:

«5» ставится, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, может с помощью учителя или самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки.

«4» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: допускает неточности, оговорки и может их исправить самостоятельно, или при небольшой помощи учителя. Если обучающийся в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена отметка «5».

«3» ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает сущность рассматриваемых понятий, но при ответе: обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; испытывает затруднения в определении основных понятий, определений, правил; отвечает неполно на вопросы учителя, недостаточно понимает отдельные

положения, имеющие важное значение, нуждается в постоянной помощи учителя; не может применить знания в новой ситуации и связать с ранее изученным материалом.

«2» ставится в том случае, если обучающийся: не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов; не умеет использовать средства наглядности; при ответе допускает ошибки, которые не может исправить даже при помощи учителя; допустил больше ошибок, чем необходимо для оценки 3.

«1» обучающимся не ставится.

При выполнении письменных самостоятельных и контрольных работ:

Оценка «5» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя в полном объеме или выполнил работу в объеме, который соответствует учёту психофизических особенностей обучающегося; допустил 1-3 недочета или 1-2 ошибку, с учётом специфических ошибок для данной группы обучающихся.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: правильно выполнил большую часть работы (свыше 50 %); допустил 2-3 ошибки.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя правильно (30%-50%); выполнил $\frac{1}{2}$ всей работы правильно с использованием необходимой наглядности.

Оценка «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями поданной теме в полной мере (незнание основного программного материала).

Оценка «1» обучающимся не ставится.

При оценке письменных работ грубой ошибкой считается: неверное выполнение заданий вследствие неточного применения правил, неправильное решение задачи (неправильный выбор, пропуск действий, искажение смысла вопроса, привлечение посторонних или потеря необходимых информационных данных).

Примечание: при спорной оценке решение принимается в пользу обучающегося.

В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений лишь отдельные обучающиеся способны усвоить программный материал качественно, в полном объеме. Остальные обучающиеся могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть знаний и умений. Поэтому нормы оценок обучающихся носят условный характер. В этом вопросе требуется разумный компромисс между понятиями «оценка знаний» и «возможности ребёнка». При проверке работ следует учитывать не только уровень знаний, умений и владений обучающегося, но и академические и жизненные компетенции, достижения обучающегося в зоне ближайшего развития.

Результаты достижений жизненных компетенций отражаются в портфолио обучающихся.

Тестирование в рамках промежуточной аттестации 5 класс

1. Где должны передвигаться пешеходы в городе?

- А) по обочине
- Б) по тротуару
- В) по проезжей части

2. По какой стороне двигаются транспортные средства и пешеходы?

- А) по правой
- Б) по левой

3. Что обозначает каждый цвет сигнала светофора?

- А) красный
- Б) жёлтый

В) зелёный

4. Какие экстремальные ситуации могут возникнуть для человека в природе?

А) жара

Б) холод

В) не работает телефон

Г) отравление

5. Выделите съедобные грибы и ягоды:

А) мухомор

Б) подберёзовик

В) малина

Г) волчья ягода

Д) подосиновик

6. Выделите диких животных:

А) корова

Б) змея

В) коза

Г) ящерица

Д) медведь

7. Что можно использовать из подручных средств для спасения утопающего?

А) ветку от дерева

Б) длинную верёвку

В) камень

Г) ремень от брюк

Д) лыжную палку

Тестирование по ОБЖ за 6 класс в рамках промежуточной аттестации.

1) Какими способами можно ориентироваться в лесу?

А) по компасу

Б) по стрелке часов

В) по солнцу

Г) по ветру

Д – по растениям

2) Правила противопожарной безопасности при разведении костра в лесу:

А) разводить костёр можно в любом месте

Б) подготовить безопасное место для костра: обложить камнями, обкопать

В) после приготовления пищи костёр затушить, засыпать водой

Г) после приготовления пищи оставить костёр затухать самому

3) Выделите приметы приближающегося дождя:

А) на небе светит солнце

Б) на небе собираются тучи

В) ласточки низко летают над землёй

Г) на небе нет ни облака

Д) гремит гром

4) Какие из перечисленных грибов являются ядовитыми?

А) бледная поганка

- Б) мухомор
- В) груздь
- Г) ложные опята
- Д) подберёзовик

5) Какие ягоды опасны для употребления?

- А) малина
- Б) бузина
- В) вороний глаз
- Г) вишня
- Д) волчья ягода

6) При переправе через ручей или реку необходимо:

- А) можно выбрать любое место
- Б) переходить надо в самом тихом и безопасном месте
- В) использовать для перехода мостики и камни

7) Какую воду можно использовать в походе:

- А) любую
- Б) воду из проточных чистых рек
- В) воду болот и озёр
- Г) родниковую воду

8) Что можно приготовить в походе:

- А) сварить любой суп из концентрата
- Б) пожарить котлет
- В) пожарить или запечь пойманную рыбу
- Г) запечь картошку в костре.

Тестирование в рамках промежуточной аттестации по ОБЖ в 7 классе

1) Выделите виды железнодорожного транспорта:

- А) автобус
- Б) поезд
- В) электричка
- Г) самолёт

2) Выделите, какие аварийные ситуации могут возникнуть на железной дороге?

- А) экстренное приземление
- Б) столкновение поездов
- В) пожар
- Г) экстренное торможение
- Д) камнепад

3) К правилам поведения на железнодорожной станции и железнодорожных путях относится:

- А) можно переходить железную дорогу в любом месте
- Б) переходить ж/д в строго отведенных местах
- В) нельзя сидеть и играть на рельсах
- Г) ожидая поезд, не приближайся к краю перрона
- Д) по перрону можно бегать везде в ожидании поезда

4) Причины бедствий на реках, морях океанах

- А) крушение судна
- Б) сход судна с рельс
- В) столкновение
- Г) закончился бензин
- Д) неисправность оборудования

5) Какие средства спасения необходимо использовать во время опасной ситуации на водном транспорте?

- А) спасательный жилет
- Б) спасательные брюки
- В) шлюпки
- Г) надувные плоты
- Д) надувные палатки

6) Правила поведения в самолёте в различных опасных ситуациях.

- А) не впадать в панику
- Б) при опасности прыгать с парашюта
- В) слушать и выполнять команду пилота
- Г) начинать паниковать
- Д) не создавать помех

7) Какая опасная ситуация может возникнуть на авиатранспорте?

- А) сход с рельсов
- Б) отказ работы двигателей
- В) захват террористами
- Г) экстренное торможение
- Д) пожар

Тестирование по ОБЖ в рамках промежуточной аттестации в 8 классе

1) Основные способы защиты жилища:

- А – крепкие надёжные замки
- Б – крепкие нервы
- В – подключение сигнализации
- Г – надёжные крепкие двери

2) Что делать, если дверь твоей квартиры пытаются открыть?

- А – вызвать полицию
- Б – звать на помощь
- В – вызвать «Скорую помощь»
- Г – открыть дверь самому
- Д – позвонить родителям

3) Выделите зоны наиболее повышенной криминогенной опасности:

- А – квартира
- Б – вокзал
- В – стадион
- Г – школа
- Д – рынок

4) Что является источником загрязнения воздуха?

- А – лесные пожары
- Б – посадка новых деревьев
- В – выхлопные газы автомобилей
- Г – дым работающих фабрик и заводов

5) Возможные причины загрязнения почвы:

А - Оставленный людьми мусор после отдыха

Б – оставленные птицами гнёзда

В – слив отработанных химических отходов

6) Чем опасно для здоровья употребление некачественных продуктов?

А – могут выпасть зубы

Б – отравлением

В – потерей зрения

7) Какие ошибки совершает человек в экстремальных ситуациях?

А – самостоятельно принимает осознанные решения

Б – начинает паниковать

В – взвешивает свои силы и возможности реально

Г – начинает паниковать

8) Какие действия необходимо провести в случае возникновения экстремальной ситуации в лифте?

А – сильно попрыгать

Б – действовать согласно инструкции, которая находится в лифте

В – позвонить дежурному, сообщить о ситуации

Г – сидеть тихо, ждать помощи

9) Каковы причины зимнего бытового травматизма?

А – гололёд

Б – обезвоживание организма

В – сход снежных лавин с гор

Г – обвал снега с крыш

Д – сосульки

10) Какие правила безопасного поведения на воде надо соблюдать при купании?

А – купаться в любом месте

Б – выбрать безопасное место

В – нельзя прыгать в воду, не проверив дна

Г – можно заплывать за буйки

Д – если не умеешь плавать надо держаться там, где мелко

11) Какие предметы относятся к защитным средствам при катании на скейтборде и роликовых коньках?

А – перчатки

Б – варежки

В – наколенники и налокотники

Г – шлем

Д – бронежилет

12) Какие существуют виды кровотечений?

А – венозное

Б – нервозное

В – капиллярное

Г – артериальное

Д – сердечное

13) Какую помощь надо оказать при кровотечении из раны?

А – обработать мазью

Б – обработать антисептиком

В – наложить кровоостанавливающую повязку

Г – наложить гипс

14) Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания используют в случае необходимости?

А – каску

Б – противогаз

В – очки

Г – респиратор

15) Какие средства индивидуальной защиты кожи используют в случае необходимости?

А – респиратор

Б- прорезиненный комбинезон

В – прорезиненный плащ

Г – халат

Д – прорезиненные перчатки

Тестирование по ОБЖ в рамках промежуточной аттестации в 9 классе.

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

- а) нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми 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.

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

- а) выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом;
- б) при выходе по незадымленной 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.

3. 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.

4. 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 101;

г) позвонить родителям.

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

а) вентиляционные люки;

б) кабину водителя;

в) двери и окна.

6. Опасными зонами на железнодорожном транспорте являются:

а) железнодорожные пути;

б) железнодорожный вокзал;

в) привокзальная площадь;

г) залы ожидания;

д) железнодорожные переезды;

е) посадочные платформы.

7. Назовите физические упражнения и занятия спортом, которые оказывают общее положительное влияние на развитие и состояние организма человека:

а) физические упражнения и занятия спортом могут привести к увеличению силы;

б) под влияние мышечной деятельности происходит развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена - головного мозга;

в) физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов;

г) частое выполнение физических упражнений приводит к нормализации работоспособности;

д) совершенствуется система кровообращения и деятельность желез внутренней секреции;

е) систематические тренировки делают мышцы более сильными, а весь организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды;

ж) систематические занятия спортом ведут к выработке организмом специального гормона, оказывающего влияние на взаимоотношения между подростками;

з) во время мышечной работы улучшается вентиляционная способность легких и повышается кислородное обеспечение организма;

и) постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека повышается умственная, физическая работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям.

8. Регулярное закаливание способствует:

а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

б) укреплению силы воли;

в) повышению аппетита;

г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;

д) замедлению процесса старения;

е) отвыканию от вредных привычек;

ж) подлинению срока активной жизни на 20-25%.

9. РСЧС создана с целью:

а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б) объединения усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

10. Из названных ниже причин, выберите те, которые могут вызвать травму позвоночника:

- а) удар электрическим током;
- б) взрыв;
- в) потоп;
- г) отравление химическими опасными веществами;
- д) падение с высоты;
- е) выпадение радиоактивных веществ;
- ж) автомобильная авария;
- з) травма при прыжках в воду;
- и) удар твердым предметом по пальцам ног.

11. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:

- а) обрызгать лицо холодной водой;
- б) придать ногам возвышенное положение;
- в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой;
- г) расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха.

12. Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- а) оптимальный уровень двигательной активности;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г) занятия физической культурой и спортом;
- д) рациональное питание;
- е) курение и употребление алкоголя в небольших количествах;
- ж) соблюдение режима труда и отдыха;
- з) закаливание организма.

13. Должна ли курить девушка женщина?

- а) да, если она хочет потерять женственность, красоту, здоровье, и иметь: морщины, низкий и хриплый голос, специфический запах изо рта, неполноценных и мертворожденных детей;
- б) нет, если хочет оставаться здоровой, женственной, красивой, обаятельной и привлекательной, иметь хорошую семью и здоровых детей. **Выводы сделайте сами.**

8. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: Дрофа, 2010 Рекомендовано Министерством образования и науки РФ.
2. Латчук В.Н., В.В.Марков. «Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2000г.
3. Б.И.Мишин. Настольная книга учителя ОБЖ. Астрель, 2002.
4. С.С.Соловьев. Тематический контроль по ОБЖ. Комплект тестовых заданий для учащихся 5-6 классов. «Интеллект-Центр», Москва, 2000 г.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие 5-11 классы. Вентана-Граф. Смоленск, 1995 г.
6. Б.И.Мишин. Программно-методические материалы «ОБЖ. 1-11 классы». Дрофа, Москва, 2001.
7. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин. Методические материалы и документы. «ОБЖ. Книга для учителя». Просвещение. 2001 г.
8. А.М. Щербакова. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях 8 вида. Новые учебные программы и методические материалы. Москва «Издательство НЦ ЭНАС»