***Матвеево-Курганский район, с. Новониколаевка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

 ***Новониколаевская средняя общеобразовательная школа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Качура Н.Н.подпись 25 августа 2021 года  |  | «Утверждаю»Директор МБОУ Новониколаевской сош\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мышак Н.В.Приказ от 31.08.2021 № 119 |

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**“Основы безопасности жизнедеятельности”**

Уровень общего образования (класс) 6-7-8 основное общее образование

Количество часов : 6 – 35 час в год ;в неделю 1 час.

 7 – 35 час в год ;в неделю 1 час.

 8– 35 час в год ;в неделю 1 час.

 Педагог-организатор ОБЖ **Мышак Руслан Павлович**

**Программа разработана на основе:**

***Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений.***

***(автор программы Воробьев Ю.Л. заслуженный спасатель***

 ***РФ, Герой России)***

 **2022 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в обновленном Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), основной образовательной программы школы, программы воспитания школы, примерной рабочей программы.

Программа направлена на формирование базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства у учащихся и организацию изучения ОБЖ на деятельностной основе. В программе учитываются возможности предмета в реализации Требований ФГОС ООО к планируемым, личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей естественно-научных учебных предметов на уровне основного общего образования.

Программойпредусматриваетсяиспользованиепрактико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажерных систем и виртуальных моделей.

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новониколаевской сош,
4. Программы воспитания МБОУ Новониколаевской сош утвержденной приказом директора школы № 98 от 03.08.2021
5. Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию
6. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Новониколаевской сош
7. Календарного план-графика образовательного учреждения МБОУ Новониколаевской сош Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)
8. педагогов МБОУ Новониколаевской сош, утверждённого приказом директора школы №184 от 02.09.21 г.
9. Программы по русскому языку для 5-9 классов (авторы Л.М. Рыбченкова, О.М. Александрова, О.В. Загоровская, А.В. Глазков, А.Г. Лисицин). Учебник «Русский язык.

В соответствии с требованиями ФГОС учебный предмет ОБЖ входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения на уровне основного общего образования.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования личных и социально значимых качеств учащихся, направленных на повышение уровня защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз, в том числе от отрицательного влияния человеческого фактора на общественную безопасность.

Изучение предмета способствует формированию у обучающихся в 5—9 классах основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности на современном этапе. В процессе освоения предмета обучающиеся приобретут необходимые знания, умения, навыки и сформируют компетенции для обеспечения безопасной жизнедеятельности в обществе в условиях современного мира, в том числе с учётом региональных особенностей.

Учитывая требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и положения Концепции преподавания основ безопасности жизнедеятельности, в ходе преподавания предмета целесообразно использовать сочетание новых и традиционных подходов к изучению вопросов комплексной безопасности личности, общества и государства в различных сферах, в том числе в социальной среде: противодействие вовлечению в деструктивные молодёжные сообщества, обеспечение информационной безопасности, а также защита прав потребителей. Особое внимание уделяется анти-экстремистской и антитеррористической безопасности, а также общегосударственной системе защиты личности, общества, государства от террористических угроз.

Обучение по новой программе будет способствовать выработке у учащихся умений распознавать угрозы, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Основная цель предмета — научить подростков предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости действовать со знанием дела.

Достижение планируемых результатов реализуется путём решения ряда учебных задач, которые определяют общие направления формирования содержания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках отдельных положений стратегических национальных приоритетов, определённых Стратегией национальной безопасности Российской Федерации: сбережение народа России и развитие человеческого потенциала; оборона страны; государственная и общественная безопасность; информационная безопасность; экономическая безопасность; научно-технологическое развитие; экологическая безопасность и рациональное природопользование; защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти; стратегическая стабильность и взаимовыгодное международное сотрудничество.

В ходе освоения содержания предмета обучающиеся сформируют индивидуальные социальные качества, компетентности, что окажет важное влияние на их подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в современном обществе в реальных условиях окружающего мира.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Цель изучения учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования:

— научить подростков предвидеть опасность, по возможности ее избегать, при необходимости действовать со знанием дела;

— сформировать у них культуру безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

— формирование активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;

— знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Настоящая Программа четко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социальнозначимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социальнозначимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе.

1. *Патриотическое воспитание*:

- осознание российской гражданской идентичности в поли-культурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*2.Гражданское воспитание*:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

1. *Духовно-нравственное воспитание:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

1. *Эстетическое воспитание*:

-формирование гармоничной личности, формирование способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

1. *Ценности научного познания*:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

1. *Физическое воспитание*:

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) ииных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационными природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

 *7.Трудовое воспитание*:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельностии развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*8.Экологическое воспитание*:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются результаты освоения программы основного общего образования) и должны отражать овладение универсальными учебными познавательными действиями.

**Базовые логические действия:**

* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
* устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
* с учетом предложенной задачи выявлять закономерности ипротиворечия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
* выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
* выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
* самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев).

**Базовые исследовательские действия:**

* использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
* формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
* формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
* проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
* оценивать наприменимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
* самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
* прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

**Работа с информацией:**

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать ,систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями.

**Общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии сним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

**Совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обоcновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определятьсвою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членамикоманды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

**Самоорганизация:**

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебныхситуациях;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритм а решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и принимать ответственность за решение.

**Самоконтроль:**

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям.

**Эмоциональный интеллект:**

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций.

**Принятие себя и других:**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, неосуждая;

- открытость для себя и других;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

**Предметные результаты** характеризуют сформированность у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте ее применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, в приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическим и умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

– формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

– понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

– 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;

– понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

– формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;

– формирование антиэкстремистской 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, их последствий для личности, общества и государства;

– знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

– умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

– умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

– умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

– овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

***Обучающийся 6 класса научится:***

* узнавать основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
* выявлять факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
* находить вредные привычки и способы их профилактики;
* правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
* способам безопасного поведения вприродной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;
* оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах;
* пользоваться средствами индивидуальной защиты.

**Обучающийся в 6 классе получит возможность научиться:**

* предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
* соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
* оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
* соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
* действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

**Использовать приобретенные  знания  и  умения  в  практической  деятельности  иповседневной жизни для:**

**-** выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;

- соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;

- безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;

- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;

- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

***Обучающийся 7 класса научится:***

* основам здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и правила их профилактики;
* правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
* способам безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности,
* подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

***Обучающийся в 7 классе получит возможность научиться:***

* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
* соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
* оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
* пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
* правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
* действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

**-** обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;

**-** соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;

- пользования бытовыми приборами и инструментами;

- проявление бдительности при угрозе террористического акта;

- обращения (вызова) в случае   необходимости   в   соответствующие   службы экстренной помощи.

***Обучающийся 8 класса научится:***

* узнавать потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
* правилам личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
* соблюдать меры пожарной безопасности в быту и на природе;
* здоровому образу жизни;
* оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
* о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
* узнавать основные поражающие факторы при авариях на химических и радиационных объектах;
* правилам поведения населения при авариях;
* классифицировать АХОВ по характеру воздействия на человека;
* организации защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах.

***Обучающийся в 8классе получит возможность научиться:***

* предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
* принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
* действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

***Кроме******того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в******практической деятельности и   в повседневной жизни для*:**

**-** обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;

- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа

***Обучающийся 9 класса научится:***

* потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
* основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
* законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
* наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного социального характера, их последствия и классификацию;
* основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
* правила поведения при угрозе террористического акта;
* государственную политику противодействия наркотизму;

***Обучающийся в 9 классе получит возможность научиться:***

* предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
* принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
* действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

**Кроме того, учащиеся должны уметь применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

**-** обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- активного отдыха в природных условиях;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;

- соблюдения норм здорового образа жизни.

**II РАЗДЕЛ. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**6 класс**

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

**Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее.**

— Понятия «опасные ситуации» и «экстремальные ситуации». Причины возникновения опасных и экстремальных ситуаций на отдыхе, в туристском походе.

Опасная ситуация может стать экстремальной. Необходимость объективной оценки опасной ситуации. Возможность предотвратить перерастание опасной ситуации в экстремальную. Подготовленность человека при автономном существовании в природе: психологическая, физическая, материальная.

— Природа и человек. Подготовка к активному отдыху на природе. Потенциально опасные факторы: природные, техногенные, социальные. Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией и действия по их преодолению. Переутомление. Уныние. Страх. Боль и травмы. Холод. Жара. Алгоритм первых действий в экстремальной ситуации.

— Необходимое снаряжение для краткосрочного и продолжительного многодневного отдыха. НАЗ (носимый аварийный запас). Благополучное длительное путешествие или однодневный поход обеспечивается: продуманной экипировкой, необходимым минимальным продовольственным запасом, наличием питьевой воды, психологической и физической подготовленностью человека.

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

**Выживание человека в условиях автономного существования в природной среде.** Правила поведения в условиях автономного существования в природной среде.

— Ориентирование на местности. Ориентиры: шум железной дороги, автодороги; реки и ручьи; просеки; элементы рельефа местности, Солнце, звёзды и созвездия. Ориентирование с помощью механических часов и гномона. Истинный (или местный) полдень данной местности. Ориентирование по местным признакам. Компас и ориентирование с помощью компаса. Стороны Света. Магнитный меридиан. Магнитное склонение. Азимут. Азимут обратного движения. Способы подачи сигналов бедствия: дымовой костер, постоянный сигнальный костер; свист (свисток), сигнальное зеркало, сигналы международного кода; ракетница и сигнальный патрон.

— Правила поведения при аварии транспортного средства.

— Устройство временных укрытий. Летние и зимние виды убежищ. Выбор места. Виды временных укрытий: шалаш, навес, вигвам и строительный материал. Виды зимних укрытий (иглу, снежная пещера, нора, траншея).

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

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

— Безопасность при прохождении по местности. Правила переправы через реки. Правила передвижения в горах, в лавиноопасных и камнепадных районах, по заболоченной местности. Распознавание лавино- и камнепадоопасных склонов.

**Основы медицинских знаний**. Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях.

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

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

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

**Практические занятия.**

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

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

**Проектная деятельность.**

Проектные задания.

1. Смоделируйте опасную (чрезвычайную) ситуацию в дикой природе и пути её преодоления.

2. Разработайте туристический маршрут.

3. Разработайте модели временных укрытий для разных климатических условий.

4. Составьте атлас съедобных и лекарственных растений вашего родного края с рекомендациями по их применению.

5. Подготовьте командные соревнования по ориентированию на местности.

6. Подготовьте командные соревнования по оказанию первой помощи в экстремальных ситуациях.

**Словарь ОБЖ («Азбука ОБЖ»).**

**7 класс**

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

**Введение. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.**

**Введение.** Опасные ситуации и единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

— **Чрезвычайная ситуация.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Задачи РСЧС. Система мер защиты населения от различных чрезвычайных ситуаций (ЧС).

— ***Чрезвычайная ситуация природного характера***. Классификация опасных природных явлений: геофизические (землетрясения, извержения вулканов, магнитные бури), геологические (обвалы, оползни, сели, карстовые провалы и т.д.), метеорологические (бури, ураганы, смерчи, шквалы, крупный град, засухи, метели, пыльные бури и т.д.), морские гидрологические явления (цунами, обледенение судов, интенсивный дрейф льдов и т.д.) и гидрологические явления (наводнения, паводки и т.д.), природные пожары (лесные, торфяные и др.).

— **Наводнения и причины их возникновения.** Историческая справка о наводнениях различного масштаба на территории России. Анализ территорий и площадей, оказывающихся в зоне затопления или подтопления. Понятия «наводнение», «половодье», «паводок», «затор», «зажор», «ветровой нагон». Наводнения при прорывах плотин. Классификация наводнений: по повторяемости, по размерам и по наносимому ущербу, а также по площади затопления, продолжительности затопления, скорости подъема уровня воды. Оценка наводнений по максимальному уровню подъёма воды. Анализ характера наводнений в конкретном районе нашей страны (место проживания учащихся).

— **Поражающие факторы наводнений и их последствия.** Понятия «затопление», «подтопление», «первичные поражающие факторы», «вторичные поражающие факторы». Размеры последствий наводнений. — **Мероприятия** по защите от наводнений. Действия населения при угрозе и во время наводнений. Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия. Прогнозы наводнений (краткосрочные и долгосрочные, локальные и территориальные). Правила поведения при поступлении сообщения о наводнении и начале эвакуации. Разбор и анализ реальных событий. Возможные травмы людей при наводнении, первая необходимая помощь.

**Практическая работа.**

1. Анализ характера наводнений в конкретном районе нашей страны (место проживания учащихся) за последние 10 (20) лет.

2. Выработать алгоритм последовательности действий при поступлении сообщения о наводнении и начале эвакуации.

3. Используя дополнительную литературу, найти правила оказания первой помощи при утоплении. Письменно составить порядок действий при оказании помощи пострадавшему. Обсудить на занятиях с учителем и одноклассниками.

— **Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения.** Основные понятия и классификация этих метеорологических явлений. Понятия «ветер», «направление ветра», «скорость ветра», «сила ветра», «шкала Бофорта», «ураган», «смерч», «торнадо», «буря». Причины возникновения ураганов, бурь, смерчей. Погода и климат. Циклон и антициклон. Районы России и мира, где наиболее часты опасные метеорологические явления. Названия ураганов.

— **Поражающие факторы опасных метеорологических явлений и их последствия.** Первичные и вторичные поражающие факторы. Разбор и анализ реальных событий. Возможные травмы людей при ураганах, смерчах и бурях, первая необходимая помощь.

— **Мероприятия** по защите от опасных метеорологических явлений. Действия населения при угрозе иво время урагана, бури, смерча, пыльной бури, метели. Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия. Прогнозы опасных метеорологических явлений. Правила поведения при поступлении сообщения о приближении опасного метеорологического явления.

**Практическая работа.**

1. Пользуясь шкалой Бофорта, определить скорость и силу ветра в баллах в течение недели и ежедневно (утром и вечером) в районе вашего проживания. Объяснить причины изменения (или отсутствие изменений) направления и силы ветра в течение дня и недели в вашем населенном пункте.

2. Найдите в художественной литературе пример опасного метеорологического явления. Дайте ему характеристику.

— **Землетрясения и причины их возникновения.** Понятия «землетрясение», «очаг землетрясения», «гипоцентр», «эпицентр». Типы землетрясений (тектонические, внутриплитовые, вулканические). Сейсмограф. Основные характеристики землетрясений. Магнитуда. Шкала землетрясений (Рихтера, Меркалли). Характеристика проявлений землетрясения. Сейсмические области мира и территории Российской Федерации.

— **Поражающие факторы землетрясений и их последствия.** Первичные и вторичные поражающие факторы. Разбор и анализ реальных событий. Возможные травмы людей при землетрясениях, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству.

— **Мероприятия** по защите от землетрясений. Действия населения при угрозе и во время землетрясения. Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия. Прогнозы землетрясений. Правила поведения при поступлении сообщения о возможном землетрясении.

**Практическая работа.**

1. Оказание первой помощи пострадавшим при землетрясении. Вместе с учителем отработать действия при оказании первой помощи.

— Правила наложения шины на голеностопный сустав; наложение фиксирующей повязки в случае перелома плечевой кости и костей предплечья.

— Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

2. Правила оказания первой помощи при сдавливании. Теоретическое задание.

— **Цунами и причины их возникновения.** Понятия «цунами», «подводные землетрясения», «вулканические извержения». Оценка силы цунами. Наиболее крупные цунами в ХХ—ХХI вв.

— **Поражающие факторы цунами и их последствия.** Первичные и вторичные поражающие факторы. Разбор и анализ реальных событий. Возможные травмы людей при цунами, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству человека.

— **Мероприятия** по защите от цунами. Действия населения при угрозе и во время цунами. Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия. Прогнозы цунами. Правила поведения при поступлении сообщения о возможном цунами.

**Практическая работа.** На контурной карте мира выделите:

1) районы, где возможны цунами, в том числе и для территории России; 2) страны, находящиеся в потенциально опасной зоне, указав среднюю численность населения этих стран. Оцените возможный ущерб при максимально сильном цунами.

— **Обвалы, оползни и сели и причины их возникновения.** Понятия «обвал», «оползень», «сель», «грязевой сель», «водокаменный сель», «грязекаменный сель», «сейсмосели», «лахары», «селевой бассейн». Характеристики обвалов по мощности, по масштабу. Условия возникновения опасных геологических явлений.

— **Поражающие факторы опасных геологических явлений и их последствия.** Первичные и вторичные поражающие факторы. Разбор и анализ реальных событий. Возможные травмы людей при проявлении опасных геологических явлений, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству человека.

— **Мероприятия** по защите от опасных геологических явлений. Действия населения при угрозе и во время оползней, обвалов и селей. Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия. Прогнозы оползней, обвалов и селей. Правила поведения при поступлении сообщения о возможном проявлении геологических явлений.

**Практическая работа.** 1. На контурной карте России выделить: районы, где возможны сели, оползни и обвалы; оцените степень опасности для населенных пунктов и хозяйства человека.

2. Составить правила поведения туриста в горных районах, где возможны оползни, обвалы и сели. Дать рекомендации для туристов о наиболее безопасном времени года.

— **Лесные и торфяные пожары и причины их возникновения.** Понятия «природный пожар», «лесной пожар», «низовой пожар», «верховой пожар», «торфяной подземный пожар», «огненный шторм». Характеристики пожаров. Классификация лесных и торфяных пожаров. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Пожароопасный сезон.

— **Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров и их последствия.** Первичные и вторичные поражающие факторы. Разбор и анализ реальных событий. Возможные травмы людей при лесных и торфяных пожарах, первая необходимая помощь. Возможный ущерб хозяйству человека.

— **Мероприятия** по защите от лесных и торфяных пожаров. Действия населения при угрозе и во время пожаров. Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия. Правила поведения при обнаружении очагов возгорания в лесу и на территории распространения торфяников. Правила поведения при лесном и торфяном пожарах. Методы борьбы с пожарами. Косвенные методы тушения пожара. Противопожарная профилактика.

**Практическая работа.**

1. Используя дополнительные источники информации, данные статистики, дать оценку причин и распространения лесных и торфяных пожаров на территории России за последние 5 (10) лет.

**Общие рекомендации по поведению при опасных явлениях природы.** Подведение итогов. Систематизация и анализ полученных знаний и навыков по разделу курса «Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий».

— Сигналы оповещения и порядок действий.

— Номера телефонов вызова дежурных служб помощи, единый номер вызова экстренных оперативных служб «112».

— Правила поведения при эвакуации. Правила поведения при наиболее распространенных опасных природных явлений. Снежная буря, метель. Лед на водоемах. Оказание помощи оказавшемуся в полынье. Гололедица. Гроза.

**Практическая работа.**

1. Разработать общие правила поведения при угрозе опасного природного явления. Рассмотреть случаи: человек находится дома, на природе, в школе (на работе).

2. Составить памятку жителям вашей местности на случай возникновения наиболее характерных опасных природных явлений.

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

**Дорожное движение и безопасность человека.** Дорога и ее элементы. Дорога. Проезжая часть. Обочина. Разделительная полоса. Одностороннее и двустороннее движение. Перекресток. Тротуар. Пешеходный переход. Регулировщик. Участники дорожного движения. Дорожно-транспортное происшествие. Транспорт (транспортные средства). Знаки дорожного движения. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Рекомендации поведения пешехода на дороге зимой и в темное время суток. Пассажир. Движение во дворах и жилых зонах.

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

**Практическая работа.**

1. Отработать навыки наложения бинтовых повязок: на условно раненный палец, плечо, голень. Наложение косыночной повязки.

2. Отработать навыки наложения шины на конечность.

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

**Практическая работа.** Используя значения энергетической и пищевой ценности продуктов кафе быстрого питания, составьте оптимальное по калорийности и соотношению углеводов меню для подростка, занимающегося каким-либо видом спорта, и подростка, ведущего малоактивный образ жизни.

**Проектная деятельность.**

**Проектные задания.**

1. Исследуйте опасные природные явления, имеющие место в вашем родном крае.

2. Разработайте модель организации защиты населения от чрезвычайных природных ситуаций в вашем районе.

3. Разработайте ваш план поведения в чрезвычайной ситуации природного характера.

4. Подготовьте текст оповещения населения о чрезвычайной ситуации от имени штаба ГО.

5. Разработайте методику оценки возможного ущерба на примере одного жизненно важного объекта (возможно, вашего жилища).

6. Разработайте комплекс мер по восстановлению экосистемы после ЧС природного характера.

7. Подготовьте проект статьи о последствиях ЧС в вашем районе для размещения в средствах массовой информации.

8. Рассмотрите возможность организации в школе общественного движения «Юный спасатель».

**Словарь ОБЖ («Азбука ОБЖ»).**

**8 класс**

**Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека. Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий.**

**Введение.** Техносфера. Противоречия между человеком и природой. Проблема увеличения техногенных аварий и катастроф. Факторы, увеличивающие вероятность возникновения техногенных аварий и катастроф. Законы Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «Об охране окружающей среды», «О радиационной безопасности» и др.

— **Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера.** Понятия «производственная авария», «происшествие», «крупная авария», «чрезвычайная ситуация техногенного характера». Виды аварий и катастроф, могущих повлечь возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Местные, территориальные, региональные и федеральные чрезвычайные ситуации. Глобальная, или трансграничная чрезвычайная ситуация.

— **Источники чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их последствия.** Общие представления о причинах, приводящих к чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Виды аварий и катастроф, могущих повлечь возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера: транспортная авария, пожары и взрывы, аварии с выбросом опасных химических веществ, радиоактивных веществ, биологически опасных веществ. Обрушение зданий и сооружений, аварии на электроэнергетических системах, на коммунальных системах жизнеобеспечения, на очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

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

**Пожары и взрывы.** Понятия «возгорание», «горение», «окислитель», «горючее вещество», «источник воспламенения», «пожар», «огненный шторм». Отдельные пожары. Массовые пожары. Средства оповещения о возгорании. Понятие «взрыв», «взрывоопасный объект». Признаки наличия взрывных устройств. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Последствия пожаров и взрывов. Поражающие факторы пожара и взрыва. Вторичные последствия пожара и взрыва. Разбор и анализ реальных событий. Правила безопасного поведения при пожаре и угрозе взрыва. Противопожарная безопасность.

**Аварии с выбросом опасных химических веществ.** Химически опасный объект (ХОО). Аварийно-химически опасные вещества. (АХОВ). Потенциально опасные химические объекты. Потребители аварийно-химически опасных веществ. Характеристика АХОВ и их поражающих факторов. АХОВ: стойкость, плотность, скорость токсического действия. Химические вещества, используемые в повседневной жизни. Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Зона химического заражения: форма, размеры, очаг. Динамические процессы в зоне химического заражения. Классификация последствий аварии на ХОО. Разбор и анализ реальных событий. Правила поведения и защитные меры при авариях на ХОО. Средства индивидуальной защиты. Средства коллективной защиты. История создания противогаза. Противогаз гражданский фильтрующий ГП—7. Первая помощь пострадавшим от АХОВ. Ожоги кислотой и щелочью.

**Практическая работа.**

1. Составить личный план действий: а) при угрозе аварии на химически опасном объекте в районе вашего проживания, б) при аварии на химически опасном объекте в районе вашего проживания.

2. Отработать правила использования противогаза.

**Аварии с выбросом радиоактивных веществ.** Понятия «радиоактивность», «естественная радиоактивность», «ионизирующее излучение», «радиоактивные изотопы», «период полураспада». История открытия явления радиоактивности Пьером и Марией Кюри. Ядерное оружие. История создания и использования. Ядерная энергетика. Атомные электростанции в России и мире. Системы переработки ядерного сырья и отходов. Будущее атомной энергетики. Радиационно опасный объект. Радиационные аварии и их классификация. Последствия облучения человека и других живых организмов. Характеристика очагов поражения. Разбор и анализ реальных событий. Аварии на Чернобыльской АЭС и на АЭС «Фукусима – 1». Средства индивидуальной защиты. Первая помощь пострадавшим от радиоактивного излучения.

**Практическая работа.** Составить личный план действий: при получении информации о радиационной аварии в районе вашего проживания.

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

**Практическая работа.** Подготовить рекомендации по мерам безопасности для жителей вашего района (поселка, области и т.д.) на случай возможного затопления.

**Нарушение экологического равновесия.** Экология. Экологическая обстановка. Благоприятные и неблагоприятные экологические условия. История взаимодействия человека с окружающей средой. Факторы, влияющие на экологическое состояние окружающей среды человека. Экологическая безопасность. Экологическая система. Экологический кризис. Экологическая катастрофа. Хронология экологических катастроф в XIX—XX вв. Разбор и анализ реальных событий. Биосфера и человек. Человек — основная геологообразующая сила планеты. В.И. Вернадский и его учение о ноосфере. Загрязнение атмосферы. Атмосфера и озоновый слой. Источники загрязнения: естественные и антропогенные. Загрязнение почв. Почва уникальное биокосное образование. Почвенные ресурсы. Загрязнение природных вод. Запасы пресной воды. Характеристика экологической обстановки в России. Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ (ПДК). Возобновимые и невозобновимые природные ресурсы.

**Практическая работа.** Подсчитать количество воды, потребляемое вами в течение суток, учитывая воду, идущую на питье, приготовление пищи, личную гигиену и другие хозяйственные нужды. Подсчитать, сколько воды тратит ваш населенный пункт за сутки, месяц и год.

**Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Правила безопасного поведения.**

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

**Проектная деятельность.**

**Проектные задания.**

1. Изучите вопрос о вероятности возникновения техногенной аварии в вашем административном районе (город, район, область, республика).

2. Разработайте модель организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера в вашем районе.

3. Разработайте собственный план поведения в чрезвычайной ситуации техногенного характера.

4. Подготовьте текст оповещения населения о чрезвычайной ситуации от имени штаба ГО.

5. Разработайте методику оценки возможного ущерба на примере одного жизненно важного объекта (возможно вашего жилища).

6. Разработайте комплекс мер по восстановлению экосистемы после ЧС техногенного характера.

7. Подготовьте проект статьи о последствиях ЧС в вашем районе для размещения в средствах массовой информации.

**Словарь ОБЖ («Азбука ОБЖ»).**

**9 класс**

**Основы безопасности личности, общества и государства**

**Введение. Культура безопасности жизнедеятельности.** Наиболее часто встречающиеся угрозы и опасности для жизни человека и окружающей среды. Влияние человека на окружающую природную среду. Влияние человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности населения. Культура безопасности жизнедеятельности. Законы Российской Федерации и повышение культуры безопасности жизнедеятельности в нашем обществе. Законы Российской Федерации: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «Об охране окружающей среды», «О радиационной безопасности», «О гражданской обороне», «О пожарной безопасности» и др.

**Национальная безопасность России в современном мире.** Геополитическое положение Российской Федерации. Экономика России — часть мировой экономики. Глобализация экономики, культуры. Результаты глобализации. Национальная безопасность, ее составные части. Анализ политической и экономической ситуации в мире. Финансово-экономические кризисы на современном этапе. Национальные интересы России на современном этапе и долгосрочные. Обеспечение национальной безопасности. Уровень жизни российских граждан. Здоровье граждан и здравоохранение. Рациональное природопользование. Экологическая безопасность. Культура. Основные угрозы национальным интересам России и пути обеспечения безопасности. Национальная оборона. Государственная и общественная безопасность. Организация обороны Российской Федерации. Правовые основы обороны государства. Воинская обязанность. Защита Отечества. Призыв на военную службу. Альтернативная гражданская служба. Военное положение. Военное время. Мобилизация. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Закон РФ «О воинской обязанности».

**Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.** МЧС России — федеральный уполномоченный орган в сфере гражданской обороны (ГО) и чрезвычайных ситуаций. История МЧС. Основные функции МЧС. Обзор спасательных операций МЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. Уровни РСЧС: федеральный, региональный, территориальный, местный, объектовый. Координирующие органы РСЧС. Режимы функционирования РСЧС. Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности. Закон Российской Федерации «О безопасности». Профилактика возникновения ЧС техногенного характера. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

**Гражданская оборона — составная часть обороноспособности России.** Задачи гражданской обороны. Современные средства поражения. Мероприятия по защите населения.

— Ядерное оружие и его виды. История ядерного оружия. Понятия «эпицентр ядерного взрыва», «ударная волна», «световое излучение», «радиоактивное заражение», «электромагнитный импульс». Защита от ядерного оружия. Ядерное сдерживание.

— Химическое оружие. История химического оружия. Отравляющие вещества и их виды. Понятия «очаг химического поражения», «зона химического поражения». Запрещение химического оружия.

— Биологическое (бактериологическое) оружие. Вопросы применения бактериологического оружия. Понятия «эпидемия», «очаг биологического поражения», «обсервация», «карантин». Поражающие средства: вирусы, грибки, токсины. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

— Организация гражданской обороны на объекте экономики.

— Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время. Роль оповещения в обеспечении безопасности населения. Порядок оповещения. Значение речевой информации. Автоматизированная информационно-управляющая система (АИУС РСЧС).

— Защитные сооружения гражданской обороны. Инженерно-технические мероприятия гражданской обороны и предупреждения чрезвычайных ситуаций. Средства защиты: защитные сооружения, рассредоточение и эвакуация, средства индивидуальной защиты. Понятия «защитное сооружение», «убежище», «противорадиационные укрытия», «щели». Принцип устройства защитных сооружений.

**Чрезвычайные ситуации мирного времени.** Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия. Стихийные бедствия и опасные природные явления, представляющие потенциальный источник угроз человеку и хозяйству: геологические, геокриологические, гидрометеорологические, процессы биогенного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия. Основные причины техногенных аварий и катастроф в Российской Федерации. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Система мониторинга. Мониторинг: глобальный, региональный и локальный. Сейсмические наблюдения и прогноз землетрясений. Сейсмоопасные районы России. Мониторинг геологических процессов (экзогенных и эндогенных) и подземных вод. Мониторинг антропогенного воздействия на природную среду, водной среды водохозяйственных систем в местах водозабора и сброса сточных вод.

**Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации.** Терроризм и безопасность человека. Причины возникновения терроризма. Экстремизм. Национализм. Основные правила поведения человека, ставшего заложником. Международный терроризм и безопасность России. Субъект терроризма. Статистика международного терроризма. Опасность международного терроризма и его особенности. Противодействие терроризму.

**Основы формирования здорового образа жизни.** Понятие о здоровье. Физическое здоровье человека.

**Факторы, разрушающие здоровье человека.** Табакокурение и его вред. Заболевания, связанные с табакокурением. Вред от пассивного курения. Закон Российской Федерации «Об ограничении курения табака». Первая помощь при отравлении табаком. Алкоголь и его вред. Заболевания, связанные с алкоголем. Алкоголь не помощник в решении проблем. Деградация человека. Алкоголизм. Социальные проблемы, вызванные алкоголизмом. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики и их вред. Заболевания, связанные с наркотиками. Деградация человека. Социальные проблемы, вызванные наркоманией.

**Факторы, формирующие здоровье человека. Рациональное питание.** Сбалансированное и полноценное питание. Основы подбора продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества). Безопасные продукты. Маркировка продуктов. Спреды. Консерванты. Эмульгаторы. Нитраты.

**Гигиена одежды.** Гигиенические свойства одежды (гигроскопичность, водопроницаемость). Искусственные и синтетические ткани.

**Занятия физической культурой.** Физические упражнения и комфортное состояние здоровья. Аэробные и анаэробные упражнения. Физические упражнения умеренные, продолжительные и регулярные. Правильность выполнения физических упражнений. Контроль дыхания и частоты сокращения сердечной мышцы. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Туризм — вид активного отдыха. Адаптация к физическим нагрузкам. Акклиматизация и реакклиматизация.

Акклиматизация в горной местности и в условиях жаркого или холодного климата (Севера). Туристское снаряжение: рюкзак, палатка, спальный мешок, коврик, важные мелочи, НАЗ, обувь, одежда. Правила разведения костра. Временные укрытия.

**Подведение итогов за курс ОБЖ основной школы. Рекомендации специалистов МЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях.** Правила поведения при химической аварии. Правила поведения при радиационной аварии. Правила поведения при гидродинамической аварии. Правила поведения при аварии на транспорте. Правила поведения при внезапном обрушении здания. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва. Правила поведения во время землетрясения. Правила поведения при извержении вулкана. Правила поведения во время гололеда и гололедицы. Правила поведения при угрозе сильной метели и снежном заносе. Правила поведения во время жары. Как вести себя во время схода снежной лавины. Правила поведения во время грозы. Правила поведения во время наводнения. Как действовать при оползне. Как действовать, если вы оказались рядом с очагом пожара в лесу, на торфянике. Как действовать при угрозе селевого потока. Правила поведения во время урагана, бури, смерча. Правила поведения при возгорании и пожарах в быту. Как действовать при утечке магистрального газа. Правила оказания первой помощи при разных видах травм. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Виды кровотечений и возможная первая помощь.

**Проектная деятельность.**

Проектные задания.

1. Как проявляются глобальные проблемы человечества в вашем регионе (городе). Например, характеристика экологической обстановки вашего района, населенного пункта.

2. История создания, содержание и направленность, а также эффективность природозащитных нормативно-правовых актов вашего административного центра.

3. Составьте месячный оптимальный рацион питания школьника на основе традиционной местной кухни и норм здорового питания.

4. Предложите систему снижения утомляемости учащегося, а также распорядок жизни школьника на месяц с учетом его индивидуальных физических и психологических особенностей.

5. Проведите расчет недельных физических нагрузок учащегося с учетом его индивидуальных физических и психологических особенностей.

6. Разработайте систему оптимального использования учебной информации в процессе обучения.

7. Проведите мониторинг изменений климата вашего района (региона) с последующим прогнозированием и аналитической справкой.

8. Сделайте обзор съедобных, лекарственных и ядовитых растений и грибов вашего района.

9. Разработайте алгоритм безопасного поведения подростка в условиях повседневной жизни в вашей местности.

**III РАЗДЕЛ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов на тему** |
| **БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЭКСИРЕМАЛЬНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ**  | **20** |
|  | **Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее** | 3 |
| 1 | Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит? | 1 |
| 2 | Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций. | 1 |
| 3 | Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией | 1 |
|  | **Пребывание человека в различных климатических условиях** | 2 |
| 4 | Влияние климата на человека. | 1 |
| 5 | Общие правила успешной акклиматизации. | 1 |
|  | **Способы выживания человека в условиях автономного существования в природной среде** | 15 |
| 6 | Если ты отстал от группы. | 1 |
| 7 | Если ты заблудился в лесу. | 1 |
| 8 | Авария транспортного средства в безлюдной местности. | 1 |
| 9 | Способы подачи сигналов бедствия. | 1 |
| 10 | Ориентирование по компасу. | 1 |
| 11 | Ориентирование по Солнцу, Луне, звездам. | 1 |
| 12 | Ориентирование по местным признакам. | 1 |
| 13 | Как находить дорогу к жилью. | 1 |
| 14 | Устройство временных укрытий.  | 1 |
| 15 |  Добывание огня, разведение костра. | 1 |
| 16 | Обеспечение бытовых потребностей. | 1 |
| 17 | Обеспечение водой.  | 1 |
| 18 | Организация питания.  | 1 |
| 19 | Личная гигиена, уход за одеждой и обувью.  | 1 |
| 20 | Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению.  | 1 |
| **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ** | **14** |
| 21-22 | Общие принципы оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. | 2 |
| 23 | Аптечка. Природные лекарственные средства.  | 1 |
| 24 | Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. | 1 |
| 25-26 | Закрытые травмы.  | 2 |
| 27 | Опасные животные.  | 1 |
| 28 | Отравления | 1 |
| 29 | Первая помощь утопающему. Основные приемы оживления — реанимации. | 1 |
| 30 | Тепловые и солнечные удары. Обморожения. | 1 |
| 31 | Заболевание глаз. Удаление инородных предметов из глаза, уха, носа.  | 1 |
| 32-33 | Переноска пострадавшего без носилок. | 2 |
| 34 | Итоговый урок | 1 |

|  |
| --- |
| **7 класс** |
|  | **Тема** | **Кол-во часов на тему** |
|  | **ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**  | **27** |
|  | **Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий**  | 20 |
| **1** | Опасные ситуации и единая государственная Система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. | 1 |
| **2** | Наводнения и причины их возникновения. | 1 |
| **3** | Поражающие факторы наводнений и их последствия | 1 |
| **4** | Мероприятия по защите от наводнений. Действия населения при угрозе и во время наводнений. | 1 |
| **5** | Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения. | 1 |
| **6** | Поражающие факторы опасных метеорологических явлений и их последствия. | 1 |
| **7** | Мероприятия по защите от опасных метеорологических явлений. Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. | 1 |
| **8** | Землетрясения и причины их возникновения | 1 |
| **8** | Поражающие факторы землетрясений и их последствия. | 1 |
| **10** | Мероприятия по защите от землетрясений. Действия населения при угрозе и во время землетрясения. | 1 |
| **11** | Цунами и причины их возникновения | 1 |
| **12** | Поражающие факторы цунами и их последствия. | 1 |
| **13** | Мероприятия по защите от цунами. Действия населения при угрозе и во время цунами. | 1 |
| **14** | Обвалы, оползни, сели и причины их возникновения. | 1 |
| **15** | Поражающие факторы опасных геологических явлений и их последствия. | 1 |
| **16** | Мероприятия по защите от опасных геологических явлений. Действия населения при угрозе и во время возникновения обвалов, оползней и селей и во время их проявления. | 1 |
| **17** | Лесные и торфяные пожары и причины их возникновения.  | 1 |
| **18** | Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров; их последствия.  | 1 |
| **19** | Мероприятия по защите от природных пожаров. Действия населения при угрозе и во время возникновения пожаров | 1 |
| **20** | Общие рекомендации учащимся по поведению при опасных явлениях природы. | 1 |
|  | **Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека** | 2 |
| **21** | Основы безопасного поведения в толпе. Паника.  | 1 |
| **22** | Терроризм и безопасность человека. | 1 |
|  | **Дорожное движение и безопасность человека** | 3 |
| **23** | Дорога и ее элементы. | 1 |
| **24** | Участники дорожного движения. Дорожно-транспортное происшествие. | 1 |
| **25** | Движение во дворах и жилых зонах. | 1 |
|  | **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ** | **7** |
|  | **Оказание первой помощи** | 5 |
| **26-27** | Первоначальная обработка раны. Правила наложения повязок. | 2 |
| **28-29** | Первая помощь при переломах | 2 |
| **30** | Тепловые и солнечные удары. Обморожение.  | 1 |
|  | **Основы здорового образа жизни** | 4 |
| **31** | Человек и его здоровье. | 1 |
| **32-33** | Факторы, разрушающие здоровье. | 2 |
| **34** | Итоговый урок | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов на тему** |
|  | **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**  | **28** |
|  | **Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека.** **Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера** | 3 |
| **1** | Аварии, катастрофы, чрезвычайные ситуации техногенного характера. Введение | 1 |
| **2** | Источники чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их последствия | 1 |
| **3** | Основные причины и стадии развития техногенных происшествий.  | 1 |
|  | **Пожары и взрывы** | 5 |
| **4** | Пожары.  | 1 |
| **5** | Взрывы.  | 1 |
| **6** | Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. | 1 |
| **7** | Последствия пожаров и взрывов | 1 |
| **8** | Правила безопасного поведения при пожаре и угрозе взрывов. | 1 |
|  | **Аварии с выбросом опасных химических веществ** | 5 |
| **9** | Опасные химические вещества и объекты | 1 |
| **10** | Характеристика АХОВ и их поражающих факторов  | 1 |
| **11** | Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. | 1 |
| **12** | Правила поведения и защитные меры при авариях на ХОО | 1 |
|  | **Аварии с выбросом радиоактивных веществ** | 5 |
| **14** | Радиоактивность и радиационно опасные объекты | 1 |
| **15-16** | Ионизирующее излучение: природа, единицы измерения, биологические эффекты. | 2 |
| **17** | Характеристика очагов поражения при радиационных авариях и принципы защиты. | 1 |
| **18** | Правила поведения и действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении местности. | 1 |
|  | **Гидродинамические аварии** | 4 |
| **19** | Гидродинамические аварии и гидротехнические сооружения | 1 |
| **20** | Причины и виды гидродинамических аварий | 1 |
| **21** | Последствия гидродинамических аварий  | 1 |
| **22** | Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий. Правила поведения при угрозе и во время и после гидродинамических аварий | 1 |
|  | **Нарушение экологического равновесия** | 6 |
| **23** | Экология и экологическая безопасность  | 1 |
| **24** | Биосфера и человек.  | 1 |
| **25** | Загрязнение атмосферы | 1 |
| **26** | Загрязнение почв. | 1 |
| **27** | Загрязнение природных вод. | 1 |
| **28** | Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика Экологической обстановки в России | 1 |
|  | **ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ** | **6** |
|  | **Безопасное поведение на улицах и дорогах** | 6 |
| **29** | Правила для велосипедистов | 1 |
| **30** | Мотовелосипед и мопед. Мотоцикл. Правила пользования и движения | 1 |
| **31** | Водитель — главный участник дорожного движения  | 1 |
| **32** | Проезд перекрестка. | 1 |
| **33** | Экстремальные ситуации аварийного характера | 1 |
| **34** | Итоговый урок | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов на тему** |
| 1 | Введение. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности | **1** |
|  | **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА** | **16** |
|  | **Национальная безопасность России в современном мире** | 5 |
| **2** | Россия в мировом сообществе и национальная безопасность | 1 |
| **3** | Национальные интересы России | 1 |
| **4** | Основные угрозы национальным интересам России и пути обеспечения ее безопасности. | 1 |
| **5** | Организация обороны Российской Федерации. | 1 |
| **6** | Правовые основы обороны государства и воинской обязанности | 1 |
|  | **Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера** | 9 |
| **7** | МЧС России — федеральный уполномоченный орган в сфере гражданской обороны (ГО) и чрезвычайных ситуаций. | 1 |
| **8** | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи | 1 |
| **9** | Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности. | 1 |
| **10** | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. | 1 |
| **11** | Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения | 1 |
| **12** | Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. | 1 |
| **13** | Защитные сооружения гражданской оборон | 1 |
| **14** | Чрезвычайные ситуации мирного времени. | 1 |
| **15** | Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. | 1 |
|  | **Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации** | 3 |
| **16** | Терроризм и безопасность человека | 1 |
| **17-18** | Международный терроризм и безопасность России. | 2 |
|  | **ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | **13** |
|  | **Основы формирования здорового образа жизни** | 3 |
| **19** | Понятие о здоровье | 1 |
|  | **Факторы, разрушающие здоровье** | 3 |
| **20** | Табакокурение и его вред. | 1 |
| **21** | Алкоголь и его вред. | 1 |
| **22** | Наркотики и их вред. | 1 |
|  | **Факторы, формирующие здоровье** | 7 |
| **23** | Рациональное питание. | 1 |
| **24** | Основы подбора продуктов питания. | 1 |
| **25** | Советы, как выбрать безопасные продукты. | 1 |
| **26** | Гигиена одежды. | 1 |
| **27** | Занятия физической культурой. | 1 |
| **28-29** | Туризм как вид активного отдыха. | 2 |
|  | **Подведение итогов за курс ОБЖ основной школы** | **5** |
| **30-31** | Рекомендации специалистов МЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях. | 2 |
| **32-33** | Правила оказания первой помощи | 2 |
| **34**  | Итоговый урок  |  |