



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 187
с углубленным изучением отдельных предметов**

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 187

_____ В.А. Малинин

«____» сентября 2013 г.

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности и жизнедеятельности» (5-9 класс)

Срок реализации программы – 5 лет

Количество часов в неделю – 1 часа

Количество часов в год – 34 часов

Общее количество часов – 170

Автор-составитель программы:

А.В. Максимов,

Н.В. Артюхина

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № _____
от «____» _____
Председатель МО

2013 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине Основы безопасности и жизнедеятельности в 5-9 классах, составлена на основе:

1. программы курса «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5-9 классов В. Н. Латчука, С. К. Миронова, С. Н. Вангородского, М. А. Ульяновой.

Данный вариант программы обеспечен учебниками для общеобразовательных школ:

1. Основы безопасности и жизнедеятельности. 5 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук. – 2-е изд. – М.: Дрофа – ДИК, 2000. – 144 с.;
2. Основы безопасности и жизнедеятельности. 6 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. – 6-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 192 с.;
3. Основы безопасности и жизнедеятельности. 7 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов., В.Н. Латчук, В.В. Марков, – 7-е изд., – М.: Дрофа, 2005. – 205 с.;
4. Основы безопасности и жизнедеятельности. 8 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов., В.Н. Латчук, В.В. Марков, – 5-е изд., – М.: Дрофа, 2005. – 254 с.;

Основные цели изучения дисциплины «Основы безопасности и жизнедеятельности» 5-9 классах:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь
- понимание учащимися важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- отрицательное отношение учащихся к употреблению психотропных веществ и алкогольных напитков.

Данные цели обуславливают решение следующих задач:

- изучение типовых чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, правил поведения в них;
- изучение основ анатомии, необходимых для правильного оказания первой помощи;
- изучение статистики по употреблению психотропных веществ

Содержание тем учебного курса в 5-9 классах

№	Тема	Краткое содержание	Количество часов
5 класс			
1	Город как источник опасности	Город как источник опасности. Дом, в котором мы живем. Правила пожарной безопасности и поведение при пожаре. Затопление квартиры. Электричество. Опасные вещества. Взрыв и обрушение дома. Опасные ситуации на улице.	11 ч. (5 кл.)
2	Современный транспорт – зона повышенной опасности	Современный транспорт – зона повышенной опасности. Общественный транспорт. Железнодорожный и авиационный транспорт. Морской и речной транспорт.	4 ч. (5 кл.)
3	Ситуации криминогенного характера	Психологические основы самозащиты. Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Ситуации криминогенного характера на улице.	3 ч. (5 кл.)
4	Изменение среды обитания в городе	Загрязнение окружающей среды (вода, воздух, почва)	1 ч. (5 кл.)
5	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного характера	Фильтрующие гражданские противогазы, пользование противогазом. Детские противогазы.	2 ч. (5 кл.)
6	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	Характеристика ранений. Оказание первой помощи пострадавшему при некоторых видах повреждений. Общая характеристика кровотечений. Первая медицинская помощь. Оказание первой медицинской помощи при различных видах кровотечений.	4 ч (5 кл.)
7	Основы здорового образа жизни	Движение и здоровье. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Охрана репродуктивного здоровья подростков.	4 ч. (5 кл.)
6 класс			
8	Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе	Экстремальные ситуации в природе и их причины. Факторы выживания в природных условиях.	2 ч. (6 кл.)
9	Психологические основы выживания в природных условиях	Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх, внимание, ощущения и восприятие, воображение и элементы выживания, влияние характера на поступки.	3 ч. (6 кл.)
10	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию	Подготовка к походу. Правила безопасного поведения на природе. Надежная одежда и обувь. Основные правила поведения в экстремальной ситуации.	1 ч. (6 кл.)
11	Автономное существование человека в природе	Определение направления выхода. Ориентирование. Выход к населенному пункту. Сооружение временного жилища. Способы добывания огня. Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Сигналы бедствия.	10 ч. (6 кл.)
12	Смена климато-географических условий	Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация в горах. Питание в период адаптации.	1 ч. (6 кл.)
13	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Действия при возникновении воздушной опасности. Использование поврежденного противогаза в непригодной для дыхания среде.	3 ч. (6 кл.)
14	Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях	Средства оказания первой медицинской помощи. Укусы насекомых и змей. Ожоги. Отморожение и охлаждение организма. Оказание помощи, терпящим бедствия на воде. Виды повреждений организма человека. Закрытые	6 ч. (6 кл.)

		травмы. Способы переноски пострадавших.	
15	Основы здорового образа жизни	Правильное питание. Гигиеническое значение белков жиров и углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания. Особенности подросткового возраста.	6 ч.
7 класс			
16	ЧС природного характера	Опасные природные явления. Стихийные бедствия. Классификация ЧС природного характера.	1 ч.
17	Землетрясения	Происхождение землетрясений. Как оценивают землетрясения. Последствия землетрясений. Меры по уменьшению потерь. Правила безопасного поведения.	3 ч.
18	Вулканы	Происхождение и виды вулканов. Последствия извержений вулканов. Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.	1 ч.
19	Оползни, сели обвалы, снежные лавины	Последствия оползней, селей, обвалов, снежных лавин. Меры по уменьшению потерь от них. Правила безопасного поведения.	2 ч.
20	Ураганы, бури, смерчи	Происхождение и последствия. Меры по уменьшению ущерба. Правила безопасного поведения при угрозе.	2 ч.
21	Наводнения	Происхождение и виды наводнений. Последствия. Меры по уменьшению ущерба. Правила безопасного поведения.	2 ч.
22	Цунами	Происхождение и классификация. Последствия. Прогнозирование. Меры по уменьшению ущерба. Правила безопасного поведения.	1 ч.
23	Лесные и торфяные пожары	Происхождение и классификация. Последствия. Предупреждение. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара и его тушения.	2 ч.
24	Психологические основы выживания в ЧС	Человек и стихия. Характер и темперамент. Психологические особенности поведения человека во время и после стихийного бедствия.	2 ч.
25	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	Повязки, общая характеристика. Отработка практических навыков наложения повязки на руку и ногу. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Способы эвакуации пострадавших.	6 ч.
26	Режим учебы и отдыха подростка	Режим – условие здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления и содержание режима дня.	2 ч.
27	Основы репродуктивного здоровья подростка	Влюбленность и эротика. Половая система человека и проблемы сексуальных отношений в подростковом возрасте. Беременность и подросток.	2 ч.
8 класс			
28	Производственные аварии и катастрофы	ЧС техногенного характера и их классификация. Опасности аварий и катастроф. Обеспечение личной безопасности при техногенных авариях.	1 ч.
29	Пожары и взрывы	Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. Общие сведения о взрыве и пожаре. Причины возникновения пожаров и взрывов и их последствия. Основные поражающие факторы. Правила безопасного поведения. Пожар и паника.	3 ч.

30	Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ)	Виды аварий на химически опасных объектах. АХОВ и их поражающие действия. Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. Защита от АХОВ. Правила поведения при авариях с выбросом АХОВ	4 ч.
31	Аварии с выбросом радиоактивных веществ	Радиация вокруг нас. Виды радиационных аварий. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Последствия радиационных аварий. Особенности радиоактивного заражения местности. Характер поражения людей и животных. Загрязнение сельскохозяйственных растений и продуктов питания. Правила поведения при радиационных авариях. Защита населения	4 ч.
32	Гидродинамические аварии	Виды аварий на гидродинамических объектах. Причины аварий. Последствия. Меры по уменьшению последствий. Правила безопасного поведения.	2 ч.
33	Нарушение экологического равновесия	Состояние природной среды. Изменение состава атмосферы, гидросферы, литосферы. Показатели предельно допустимых воздействий на природу.	3 ч.
34	Первая медицинская помощь при поражении АХОВ	Первая медицинская помощь при поражении АХОВ удушающего, общедовитого, нейтропного действия. Отравление солями тяжелых металлов и мышьяка. Первая медицинская помощь при поражении АХОВ	4 ч.
35	Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях	Первая медицинская помощь при отравлении бытовыми химикатами, минеральными удобрениями.	1 ч.
36	Физическая культура и закаливание	Занятие физкультурой и спортом. Закаливание организма. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.	2 ч.
37	Основы репродуктивного здоровья подростка	Признаки беременности. Рождение ребенка и уход за новорожденным.	2 ч.
9 класс			
38	Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС. Режимы функционирования РСЧС. Силы и средства ликвидации ЧС.	3 ч.
39	Международное гуманитарное право (МГП). Защита жертв вооруженных конфликтов	МГП и сфера его применения. Правовая защита раненных, больных и потерпевших кораблекрушение. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданское население. Ответственность за нарушение норм МГП.	3 ч.
40	Безопасное поведение в криминогенных ситуациях	Понятие преступления. Виды и категории преступлений. Возраст с которого наступает уголовная ответственность несовершеннолетних. Защита от мошенников. О безопасности девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.	3 ч.
41	Профилактика травм в старшем школьном возрасте	Причины травматизма и пути их предотвращения. Безопасное поведение дома, в школе, на улице, на занятиях физкультурой и спортом	3 ч.
42	Первая медицинская помощь при травмах	Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника, спины	2 ч.
43	Экстренная реанимационная помощь	Признаки жизни и смерти. Прекордиальный удар. Непрямого массажа сердца. Искусственная вентиляция легких. Остановка сердца и прекращение дыхания.	3 ч.

44	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде.	2 ч.
45	Личная гигиена	Гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища. Гигиена индивидуального строительства	2 ч.
46	Физиологические и психологические особенности организма подростка	Физиологическое и психическое развитие подростков. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток.	3 ч.
47	Факторы, разрушающие здоровье человека	Употребление табака и его влияние на здоровье. Алкоголь и его влияние на организм. Наркомания и токсикомания их последствия для здоровья.	2 ч.

Требования к уровню подготовки учеников 5-х классов

1. Город как источник опасности

Учащиеся должны:

- знать системы безопасности города;
- знать правила дорожного движения;
- знать средства пожаротушения;
- знать правила пожарной безопасности;
- уметь пользоваться электроприборами и газовыми плитами;
- уметь пользоваться лифтом;
- уметь различать опасные вещества;
- иметь представление об опасностях в квартире (доме);
- уметь избегать опасных ситуаций на улице;
- знать, что делать, если напала собака.

2. Современный транспорт – зона повышенной опасности

Учащиеся должны:

- иметь представление о современном транспорте;
- уметь избегать попадания в опасную ситуацию;
- знать причины транспортных аварий;
- знать правила безопасного поведения в транспортном средстве;
- знать, что делать, если оказались в заложниках;
- знать как вести себя в метро;
- знать меры по обеспечению безопасности в легковом автомобиле;
- иметь представление об опасностях, связанных с железнодорожным транспортом;
- знать, что делать в случае крушения поезда;
- знать, как вести себя в салоне самолета;
- знать, как пользоваться спасательным жилетом;
- знать, как помочь человеку, оказавшемуся за бортом.

3. Ситуации криминогенного характера

Учащиеся должны:

- знать язык жестов;
- уметь проявлять уверенность и спокойствие;

- знать, что необходимо делать и что не надо делать в опасных ситуациях;
- знать, что делать, если ребенок дома один, а квартиру пытаются открыть;
- знать, что делать, если в подъезде или лифте на вас напали;
- знать как не стать жертвой преступлений.

4. Изменение среды обитания в городе

Учащиеся должны:

- знать способы очистки воды в домашних условиях;
- знать правила, по которым можно дышать свежим воздухом.

5. Защита населения от последствий ЧС мирного и военного времени

Учащиеся должны:

- знать устройство фильтрующих гражданских противогазов;
- уметь пользоваться противогазом.

6. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Учащиеся должны:

- знать виды ранений и их причины;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим;
- знать виды кровотечений;
- знать способы временной остановки кровотечения;
- знать правила наложения жгута;
- знать правила использования индивидуального перевязочного пакета;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении из носа.

7. Основы здорового образа жизни

Учащиеся должны:

- знать какое воздействие на человека оказывает движение;
- знать, что вызывает в организме недостаток движения;
- знать от чего бывает искривление позвоночника и нарушение осанки;
- знать, как ухаживать за телом;
- уметь заботиться о сохранении здоровья.

Требования к уровню подготовки учеников 6-х классов

1. Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе

Учащиеся должны:

- знать основные виды экстремальных ситуаций;
- знать природные факторы, полезные для выживания;
- уметь преодолевать стрессоры выживания;

2. Психологические основы выживания в природных условиях

Учащиеся должны:

- уметь управлять собой;
- уметь преодолевать страх.

3. Как избежать попадания в экстремальную ситуацию

Учащиеся должны:

- уметь готовиться к походу;
- знать правила безопасного поведения на природе;
- знать требования к одежде и обуви путешественника;
- знать основные правила поведения в экстремальной ситуации.

4. Автономное существование человека в природе

Учащиеся должны:

- знать основные правила поведения в экстремальной ситуации;
- уметь определять направление выхода;
- знать, что нужно делать и что нельзя делать, если заблудились;
- знать, что нужно делать, если в походе отстали от группы;
- знать способы ориентирования;
- иметь представление о способах сооружения временного жилища;
- знать способы добывания огня;
- уметь обеспечивать питанием и водой;
- знать, как организовывать поиск и приготовление пищи;
- знать сигналы бедствия.

5. Смена климато-географических условий

Учащиеся должны:

- знать, как адаптироваться к местному времени и смене климата;
- знать, как адаптироваться в горах.

6. Защита населения от последствий ЧС мирного и военного времени

Учащиеся должны:

- знать устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем;
- знать, как действовать при воздушной опасности;
- знать, как пользоваться поврежденным противогазом;

7. Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях

Учащиеся должны:

- знать средства оказания первой медицинской помощи;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при укусе насекомых и змей;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при солнечном ожоге и отморожении;
- знать, как оказать помощь, терпящим бедствие на воде;
- знать виды повреждений организма человека;
- знать, как оказать помощь при переломах и сдавлениях;
- знать способы переноски пострадавших.

8. Основы здорового образа жизни

Учащиеся должны:

- иметь представление о правильном питании;
- знать гигиенические требования к питанию;
- иметь представление о культуре питания;
- знать какие изменения поведения происходят в подростковом возрасте;
- знать причины изменения отношений с родителями;
- знать какие изменения происходят в организме подростка.

Требования к уровню подготовки учеников 7-х классов

1. ЧС природного характера

Учащиеся должны:

- знать классификацию ЧС природного характера;
- знать определения «опасное природное явление», «стихийное бедствие».

2. Землетрясения

Учащиеся должны:

- знать происхождение землетрясений;
- знать, как оценивают землетрясения;
- знать последствия и меры по уменьшению потерь от землетрясений;
- знать правила поведения при землетрясениях.

3. Вулканы

Учащиеся должны:

- знать происхождение и виды вулканов;
- знать последствия и меры по уменьшению потерь от вулканов.

4. Оползни, сели, обвалы, снежные лавины

Учащиеся должны:

- знать последствия оползней, селей, обвалов, снежных лавин и меры по уменьшению потерь от них;
- знать правила безопасного поведения.

5. Ураганы, бури, смерчи

Учащиеся должны:

- знать происхождение и последствие;
- знать меры по уменьшению ущерба;
- знать правила безопасного поведения.

6. Наводнения

Учащиеся должны:

- знать происхождение и виды наводнений;
- знать последствия и меры по уменьшению ущерба;
- знать правила безопасного поведения.

7. Цунами

Учащиеся должны:

- знать происхождение и классификацию цунами;
- знать последствия и прогнозирование;
- знать меры по уменьшению ущерба;
- знать правила безопасного поведения.

8. Лесные и торфяные пожары

Учащиеся должны:

- знать происхождение и классификацию;

- знать последствия и меры по предупреждению;
- знать правила безопасного поведения при пожарах.

9. Психологические основы выживания в ЧС

Учащиеся должны:

- знать основные типы темперамента;
- знать особенности проявления темперамента в условиях ЧС;
- знать психологические особенности поведения человека во время и после стихийного бедствия.

10. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Учащиеся должны:

- знать виды повязок и общие правила их наложения;
- уметь накладывать повязки на руку и ногу;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при переломах;
- знать способы эвакуации пострадавших.

11. Режим учебы и отдыха подростка

Учащиеся должны:

- уметь составлять и пользоваться режимом дня;
- уметь сочетать умственную и физическую нагрузку;
- иметь представление о профилактике переутомления;

12. Основы репродуктивного здоровья подростка

Учащиеся должны:

- иметь представление о половой системе человека;
- знать о проблемах сексуальных отношений в подростковом возрасте.

Требования к уровню подготовки учеников 8-х классов

1. Производственные аварии и катастрофы

Учащиеся должны:

- знать классификацию ЧС техногенного характера;
- иметь представление об опасности аварий и катастроф;
- знать меры по обеспечению личной безопасности;

2. Пожары и взрывы

Учащиеся должны:

- знать общие сведения о пожаре и взрыве;
- знать причины возникновения пожаров и взрывов;
- знать основные поражающие факторы пожаров и взрывов;
- знать правила безопасного поведения.

3. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ)

Учащиеся должны:

- знать виды аварий на химически опасных объектах;
- знать виды АХОВ и их поражающее действие;
- знать причины и последствия аварий на химически опасных объектах;
- знать способы защиты от АХОВ;

- знать правила поведения при авариях с выбросом АХОВ.

4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ

Учащиеся должны:

- знать виды радиационных аварий;
- знать характеристику очагов поражения при авариях на АЭС;
- знать последствия радиационных аварий;
- знать особенности радиоактивного заражения местности;
- знать характер поражения людей и животных, заражение сельскохозяйственных растений и продуктов питания;
- знать правила поведения при радиационных авариях.

5. Гидродинамические аварии

Учащиеся должны:

- знать виды аварий;
- знать причины и последствия;
- знать меры по уменьшению последствий;
- знать правила безопасного поведения.

6. Нарушение экологического равновесия

Учащиеся должны:

- знать состояние природной среды;
- знать об изменениях в составе атмосферы, гидросферы и литосферы;
- иметь представление о показателях предельно допустимых воздействий на природу;

7. Первая медицинская помощь при поражении АХОВ

Учащиеся должны:

- знать иметь представление о медицинской помощи при поражении АХОВ общедовитого, удушающего, нейтропного действия;
- иметь представление об отравлении солями тяжелых металлов и мышьяка.

8. Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях

Учащиеся должны:

- знать правила оказания медицинской помощи при отравлении: бытовыми химикатами, минеральными удобрениями.

9. Физическая культура и закаливание

Учащиеся должны:

- понимать значимость занятий физкультурой и спортом;
- знать способы закаливания;
- знать правила использования окружающей среды для закаливания организма.

10. Основы репродуктивного здоровья подростка

Учащиеся должны:

- знать признаки беременности;
- знать основные правила по уходу за новорожденным.

1. Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)

Учащиеся должны:

- знать цели и задачи РСЧС;
- знать структуру РСЧС;
- знать режимы функционирования РСЧС;
- знать силы и средства ликвидации ЧС.

2. Международное гуманитарное право (МГП), защита жертв вооруженных конфликтов

Учащиеся должны:

- знать определение МГП и сферу его применения;
- знать на чем основана правовая защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение.
- знать медицинский и духовный персонал;
- знать права военнопленных и гражданского населения;
- знать какая ответственность наступает в связи с нарушением норм МГП.

3. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях

Учащиеся должны:

- знать понятие «преступление»;
- знать виды и категории преступлений;
- знать возраст, с которого наступает уголовная ответственность;
- знать способы защиты от мошенников и насильников;
- знать психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.

4. Профилактика травм в старшем школьном возрасте

Учащиеся должны:

- знать причины травматизма и пути их предотвращения;
- знать правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на занятиях физкультурой и спортом.

5. Первая медицинская помощь при травмах

Учащиеся должны:

- знать профилактику осложнения ран;
- знать определение «асептики» и «антисептики»;
- знать виды антисептики;
- знать правила оказания первой медицинской помощи при травмах головы, позвоночника, спины.

6. Экстренная реанимационная помощь

Учащиеся должны:

- знать признаки жизни и смерти;
- знать методику нанесения прекардиального удара в область грудины;
- знать правила применения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких;
- знать признаки свидетельствующие об остановке сердца;
- знать порядок проведения искусственного дыхания;

7. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Учащиеся должны:

- знать определение здоровья;
- знать составляющие здорового образа жизни;
- знать элементы здорового образа жизни;
- знать современные методы оздоровления;
- знать факторы риска во внешней среде.

8. Личная гигиена

Учащиеся должны:

- иметь представление о гигиене кожи, питания, воды, одежды, жилища;
- иметь общие представления о гигиене индивидуального строительства.

9. Физиологические и психологические особенности организма подростка

Учащиеся должны:

- иметь представление о физиологическом и психологическом развитии подростка;
- знать правила поведения в конфликтной ситуации;
- знать наиболее типичные причины суицида.

10. Факторы, разрушающие здоровье человека

Учащиеся должны:

- знать о пагубности для здоровья употребления табака, алкоголя, наркотических и токсических веществ;
- знать о последствиях пагубных привычек.

Учебно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество о часов	Дата проведения	
			план	факт
	5 класс			
	Город как источник опасности	9		
1	Город как источник опасности	1		
2	Дом, в котором мы живем	1		
3	Правила пожарной безопасности и поведение при пожаре.	1		
4	Затопление квартиры.	1		
5	Электричество.	1		
6	Опасные вещества.	1		
7	Взрыв и обрушение дома.	1		
8	Опасные ситуации на улице.	2		
	Современный транспорт – зона повышенной опасности	4		
9	Современный транспорт – зона повышенной опасности.	1		
10	Общественный транспорт.	1		
11	Железнодорожный и авиационный транспорт.	1		
12	Морской и речной транспорт.	1		
	Ситуации криминогенного характера	3		
13	Психологические основы самозащиты.	1		
14	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и	1		

	подъезде.			
15	Ситуации криминогенного характера на улице.	1		
	Изменение среды обитания в городе	1		
16	Загрязнение окружающей среды	1		
	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного характера	2		
17	Фильтрующие гражданские противогазы, пользование противогазом.	1		
18	Детские противогазы.	1		
	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	4		
19	Характеристика ранений.	1		
20	Оказание первой помощи пострадавшему при некоторых видах повреждений.	1		
21	Общая характеристика кровотечений. Первая медицинская помощь.	1		
22	Оказание первой медицинской помощи при различных видах кровотечений.	1		
	Основы здорового образа жизни	4		
23	Движение и здоровье.	1		
24	Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения.	1		
25	Охрана репродуктивного здоровья подростков.	1		
26	Охрана репродуктивного здоровья подростков.	1		
	Повторительно-обобщающие уроки	8		
27	Повторение темы «Город как источник опасности»	1		
28	Повторение темы «Современный транспорт – зона повышенной опасности»	1		
29	Повторение темы «Ситуации криминогенного характера»	1		
30	Повторение темы «Изменение среды обитания в городе»	1		
31	Повторение темы «Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного характера»	1		
32	Повторение темы «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»	1		
33	Повторение темы «Основы здорового образа жизни»	1		
34	Повторение темы «Основы здорового образа жизни»	1		
	6 класс			
	Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе	2		
35	Экстремальные ситуации в природе и их причины.	1		
36	Факторы выживания в природных условиях.	1		
	Психологические основы выживания в природных условиях	3		
37	Что надо знать о себе, чтобы выжить.	1		
38	Страх, внимание, ощущения и восприятие, воображение и элементы выживания.	1		
39	Влияние характера на поступки.	1		
	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию	1		
40	Подготовка к походу. Правила безопасного поведения на природе. Надежная одежда и обувь. Основные правила поведения в экстремальной ситуации.	1		
	Автономное существование человека в природе	10		
41	Определение направления выхода.	1		
42	Ориентирование.	1		
43	Выход к населенному пункту.	1		
44	Сооружение временного жилища.	1		
45	Способы добывания огня.	1		
46	Обеспечение питанием	1		

47	Обеспечение водой	1		
48	Поиск и приготовление пищи.	1		
49	Сигналы бедствия.	1		
50	Сигналы бедствия.	1		
	Смена климато-географических условий	1		
51	Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация в горах. Питание в период адаптации.	1		
	Защита населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	3		
52	Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем.	1		
53	Действия при возникновении воздушной опасности.	1		
54	Использование поврежденного противогаза в непригодной для дыхания среде.	1		
	Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях	6		
55	Средства оказания первой медицинской помощи.	1		
56	Укусы насекомых и змей.	1		
57	Ожоги.	1		
58	Отморожение и охлаждение организма.	1		
59	Оказание помощи, терпящим бедствия на воде.	1		
60	Виды повреждений организма человека. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.	1		
	Основы здорового образа жизни	6		
61	Правильное питание.	1		
62	Гигиеническое значение белков жиров и углеводов в питании человека.	1		
63	Гигиена и культура питания.	1		
64	Особенности подросткового возраста.	1		
65	Особенности подросткового возраста.	1		
66	Особенности подросткового возраста.	1		
	Повторительно-обобщающие уроки	2		
67	Повторение темы «Автономное существование человека в природе»	1		
68	Повторение темы «Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях»	1		
	7 класс			
	ЧС природного характера	1		
69	Опасные природные явления. Стихийные бедствия. Классификация ЧС природного характера.	1		
	Землетрясения	3		
70	Землетрясения	1		
71	Землетрясения	1		
72	Землетрясения	1		
	Вулканы	1		
73	Вулканы	1		
	Оползни, сели обвалы, снежные лавины	2		
74	Оползни, сели	1		
75	Обвалы, снежные лавины	1		
	Ураганы, бури, смерчи	2		
76	Ураганы	1		
77	Бури, смерчи	1		
	Наводнения	2		
78	Происхождение и виды наводнений. Последствия.	1		
79	Меры по уменьшению ущерба. Правила безопасного поведения.	1		

	Цунами	1		
80	Происхождение и классификация. Последствия. Прогнозирование. Меры по уменьшению ущерба. Правила безопасного поведения.	1		
	Лесные и торфяные пожары	2		
81	Происхождение и классификация.	1		
82	Последствия. Предупреждение. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара и его тушения.	1		
	Психологические основы выживания в ЧС	2		
83	Человек и стихия. Характер и темперамент.	1		
84	Психологические особенности поведения человека во время и после стихийного бедствия.	1		
	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	6		
85	Повязки, общая характеристика.	1		
86	Отработка практических навыков наложения повязки на руку.	1		
87	Отработка практических навыков наложения повязки на ногу.	1		
88	Правила оказания первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей.	1		
89	Правила оказания первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей.	1		
90	Способы эвакуации пострадавших.	1		
	Режим учебы и отдыха подростка	2		
91	Режим – условие здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность.	1		
92	Профилактика переутомления и содержание режима дня.	1		
	Основы репродуктивного здоровья подростка	2		
93	Влюбленность и эротика. Половая система человека и проблемы сексуальных отношений в подростковом возрасте.	1		
94	Беременность и подросток.	1		
	Повторительно-обобщающие уроки	8		
95	Повторение темы «Землетрясения и вулканы»	1		
96	Повторение темы «Оползни, сели обвалы, снежные лавины»	1		
97	Повторение темы «Наводнения»	1		
98	Повторение темы «Наводнения»	1		
99	Повторение темы «Лесные и торфяные пожары»	1		
100	Повторение темы «Психологические основы выживания в ЧС»	1		
101	Повторение темы «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»	1		
102	Повторение темы «Режим учебы и отдыха подростка»	1		
	8 класс			
	Производственные аварии и катастрофы	1		
103	ЧС техногенного характера и их классификация. Опасности аварий и катастроф. Обеспечение личной безопасности при техногенных авариях.	1		
	Пожары и взрывы	3		
104	Пожары и взрывы	1		
105	Пожары и взрывы	1		
106	Пожары и взрывы	1		
	Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ)	4		
107	Аварии с выбросом сильнодействующих веществ	1		
108	Аварии с выбросом сильнодействующих веществ	1		
109	Аварии с выбросом сильнодействующих веществ	1		
110	Аварии с выбросом сильнодействующих веществ	1		
	Аварии с выбросом радиоактивных веществ	4		

111	Радиация вокруг нас. Виды радиационных аварий.	1		
112	Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Последствия радиационных аварий.	1		
113	Особенности радиоактивного заражения местности. Характер поражения людей и животных. Загрязнение сельскохозяйственных растений и продуктов питания.	1		
114	Правила поведения при радиационных авариях. Защита населения.	1		
	Гидродинамические аварии	2		
115	Виды аварий на гидродинамических объектах. Причины аварий. Последствия.	1		
116	Меры по уменьшению последствий. Правила безопасного поведения.	1		
	Нарушение экологического равновесия	3		
117	Состояние природной среды.	1		
118	Изменение состава атмосферы, гидросферы, литосферы.	1		
119	Показатели предельно допустимых воздействий на природу.	1		
	Первая медицинская помощь при поражении АХОВ	8		
120	Первая медицинская помощь при поражении АХОВ удушающего, общедовитого действия.	1		
121	Первая медицинская помощь при поражении АХОВ нейтропного действия.	1		
122	Первая медицинская помощь при отравлении солями тяжелых металлов и мышьяка.	1		
123	Первая медицинская помощь при ожогах химическими веществами	1		
	Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях	1		
124	Первая медицинская помощь при отравлении бытовыми химикатами, минеральными удобрениями.	1		
	Физическая культура и закаливание	2		
125	Занятие физкультурой и спортом. Закаливание организма.	1		
126	Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.	1		
	Основы репродуктивного здоровья подростка	2		
127	Признаки беременности.	1		
128	Рождение ребенка и уход за новорожденным.	1		
	Повторительно-обобщающие уроки	8		
129	Повторение темы «Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ)»	1		
130	Повторение темы «Аварии с выбросом радиоактивных веществ»	1		
131	Повторение темы «Гидродинамические аварии»	1		
132	Повторение темы «Нарушение экологического равновесия»	1		
133	Повторение темы «Первая медицинская помощь при поражении АХОВ»	1		
134	Повторение темы «Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях»	1		
135	Повторение темы «Первая медицинская помощь при бытовых отравлениях»	1		
136	Повторение темы «Физическая культура и закаливание»	1		
	9 класс			
	Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	3		
137	Цели и задачи РСЧС.	1		
138	Структура РСЧС. Режимы функционирования РСЧС.	1		
139	Силы и средства ликвидации ЧС.	1		

	Международное гуманитарное право (МГП). Защита жертв вооруженных конфликтов	3		
140	МГП и сфера его применения. Правовая защита раненных, больных и потерпевших кораблекрушение.	1		
141	Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданское население.	1		
142	Ответственность за нарушение норм МГП.	1		
	Безопасное поведение в криминогенных ситуациях	3		
143	Понятие преступления. Виды и категории преступлений.	1		
144	Возраст, с которого наступает уголовная ответственность несовершеннолетних. Защита от мошенников. О безопасности девушек.	1		
145	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.	1		
	Профилактика травм в старшем школьном возрасте	3		
146	Причины травматизма и пути их предотвращения.	1		
147	Безопасное поведение дома, в школе, на улице.	1		
148	Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом	1		
	Первая медицинская помощь при травмах	2		
149	Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика.	1		
150	Травмы головы, позвоночника, спины	1		
	Экстренная реанимационная помощь	3		
151	Признаки жизни и смерти. Прекордиальный удар.	1		
152	Непрямого массажа сердца. Искусственная вентиляция легких.	1		
153	Остановка сердца и прекращение дыхания.	1		
	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	2		
154	Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	1		
155	Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде.	1		
	Личная гигиена	2		
156	Гигиена кожи, питания, воды, одежды, жилища.	1		
157	Гигиена индивидуального строительства.	1		
	Физиологические и психологические особенности организма подростка	3		
158	Физиологическое и психическое развитие подростков.	1		
159	Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях.	1		
160	Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток.	1		
	Факторы, разрушающие здоровье человека	3		
161	Употребление табака и его влияние на здоровье.	1		
162	Алкоголь и его влияние на организм.	1		
163	Наркомания и токсикомания их последствия для здоровья.	1		
	Повторительно-обобщающие уроки	7		
164	Повторение темы «Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС»	1		
165	Повторение темы «Безопасное поведение в криминогенных ситуациях»	1		
166	Повторение темы «Профилактика травм в старшем школьном возрасте»	1		
167	Повторение темы «Первая медицинская помощь при травмах»	1		
168	Повторение темы «Экстренная реанимационная помощь»	1		
169	Повторение темы «Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни»	1		
170	Повторение темы «Факторы, разрушающие здоровье человека»	1		
	Итого:	170		

Литература

1. Программы курса «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5-9 классов В. Н. Латчука, С. К. Миронова, С. Н. Вангородского, М. А. Ульяновой.
2. Основы безопасности и жизнедеятельности. 5 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук. – М.: Дрофа – ДИК, 2010. – 144 с.;
3. Основы безопасности и жизнедеятельности. 6 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. – стереотип. – М.: Дрофа, 2011. – 192 с.;
4. Основы безопасности и жизнедеятельности. 7 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов., В.Н. Латчук, В.В. Марков, –М.: Дрофа, 2009. – 205 с.;
5. Основы безопасности и жизнедеятельности. 8 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов., В.Н. Латчук, В.В. Марков, – 5-е изд., – М.: Дрофа, 2009. – 254 с.;
6. Основы безопасности и жизнедеятельности. 9 кл.: Учебник для общеобразоват. учебных учреждений / С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов., В.Н. Латчук, В.В. Марков, – М.: Дрофа, 2008. – 254 с.

Принято на заседании педагогического коллектива МАОУ СОШ № 187
 Протокол № _____, «_____» сентября 2013 г.