Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020)

«Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступившими в силу с 01.09.2020),

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 (в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060, от 29 декабря 2014 г. № 1643, от 18 мая 2015 г. № 507, от 31 декабря 2015 г. № 1576, от 11 декабря 2020 г. № 712),

3. Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности: Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: программы. - М.: Дрофа,

4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СШ № 9,

5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами основного общего образования.

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов (1 час в неделю), в 5, 6, 7, 8 классах, в 9 классе – 34 учебных часа.

**УМК:**

1. Поляков В. В., Кузнецов М. И., Марков В. В. Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник. — М.: Дрофа.,2016 г.,
2. Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н., Кузнецов М. И. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник. — М.: Дрофа.,2016 г.,
3. Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник. — М.: Дрофа.,2017 г.,
4. Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник. — М.: Дрофа.,2017 г.,

5. Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник. — М.: Дрофа.,2016 г.

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих **целей**:

– усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

– понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;

– уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;

– антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;

–отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

–готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Программа учебного курса по ОБЖ способствует формированию универсальных учебных действий ученика:

**Личностные результаты:**

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

– формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

– формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

– развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметные результаты**:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

– умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

– овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;

–умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

– умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

– освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

–умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

–умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

– формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

**–** 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.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал школы, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций учащихся.

**II. Содержание учебной программы предмета**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Структурно в 5 и 6 классах курс представлен двумя разделами:

– раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;

– раздел 2 «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

Учебный материал 7, 8 и 9 классов структурирован в три раздела:

– раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;

– раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»;

– раздел 3 «Основы здорового образа жизни».

**5 класс**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

**Особенности города как среды обитания человека.** Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

**Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).** Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

**Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).**Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

**Пожар.** Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

**Затопление квартиры.** Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

**Электричество.** Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

**Опасные вещества и продукты питания.** Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

**Взрыв и обрушение дома.** Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

**Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).** Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

**Опасность толпы.** Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

**Собака бывает кусачей.** Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

**Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.** Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

**Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.** Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

**Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.**Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

**Железнодорожный транспорт.** Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

**Авиационный транспорт.** Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

**Морской и речной транспорт.** Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

**Психологические основы самозащиты.** Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

**Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.** Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

**Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.** Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

**Как избежать опасных домогательств.** Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

**Правила поведения при захвате в заложники.** Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

**Загрязнение воды.** Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

**Загрязнение воздуха.** Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

**Загрязнение почвы.** Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

**Фильтрующие противогазы.** Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**Виды ранений, их причины и первая помощь.** Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

**Общая характеристика кровотечений.** Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

**Первая помощь при кровотечении.** Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Движение и здоровье.** Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

**Нарушения осанки и причины их возникновения.**Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

**Телевизор и компьютер — друзья или враги?** Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

**Развитие и изменение организма в вашем возрасте.**Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

**Физическое и нравственное взросление человека.** Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

**6 класс**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

**Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.** Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

**Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.**Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

**Психологические основы выживания в природных условиях.** Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

**Страх — главный психологический враг.** Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

**Подготовка к походу и поведение в природных условиях.**Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

**Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности.**Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

**Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.** Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

**Действия при потере ориентировки.** Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

**Способы ориентирования и определение направления движения.** Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

**Техника движения в природных условиях.** Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

**Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.** Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

**Обеспечение питанием и водой.** Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

**Поиск и приготовление пищи.** Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

**Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.**Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

**Безопасность на водоемах.** Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

**Сигналы бедствия.** Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ(ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

**Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.** Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

**Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.** Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Коллективные и индивидуальные средства защиты.**Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

**Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.** Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

**Взрывы в местах массового скопления людей.** Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**Средства оказания первой помощи.** Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

**Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.** Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

**Первая помощь про ожогах.** Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

**Тепловой и солнечный удар.** Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

**Обморожения и общее охлаждение организма.** Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

**Беда на воде.** Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

**Закрытые травмы.** Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

**Способы переноски пострадавших.** Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Правильное питание — основа здорового образа жизни.** Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

**Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.**Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

**Гигиена и культура питания.** Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

**Особенности подросткового возраста.** Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

**7 класс**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

**Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.** Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ  
ИЗ ИСТОРИИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

**Происхождение и классификация землетрясений.** Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

**Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.** Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

**Правила безопасного поведения при землетрясениях.**Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

ВУЛКАНЫ  
ИЗ ИСТОРИИ ИЗВЕРЖЕНИЙ ВУЛКАНОВ

**Общее понятие о вулканах.** Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

**Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов.**Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

ОПОЛЗНИ, СЕЛИ, ОБВАЛЫ И СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ

Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России.

**Оползни.** Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

**Сели (селевые потоки).** Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

**Обвалы.** Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

**Снежные лавины.** Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

**Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.**Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

**Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

УРАГАНЫ, БУРИ, СМЕРЧИ

ИЗ ИСТОРИИ УРАГАНОВ, БУРЬ, СМЕРЧЕЙ

**Происхождение ураганов, бурь и смерчей.** Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

**Классификация ураганов, бурь и смерчей.** Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

**Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

**Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.** Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

НАВОДНЕНИЯ  
ИЗ ИСТОРИИ НАВОДНЕНИЙ

**Виды наводнений.** Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

**Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

**Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

ЦУНАМИ  
ИЗ ИСТОРИИ ЦУНАМИ

**Причины и классификация цунами.** Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

**Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.**Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

**Правила безопасного поведения при цунами.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

ПРИРОДНЫЕ ПОЖАРЫ  
ИЗ ИСТОРИИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ

**Причины природных пожаров и их классификация.** Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

**Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.** Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

**Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.** Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

МАССОВЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ

ИЗ ИСТОРИИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.** Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

**Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.** Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

**Человек и стихия.** Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

**Характер и темперамент.** Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

**Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.** Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗОК И ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

**Правила наложения повязок.** Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

**Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.**Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

РЕЖИМ УЧЕБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА

**Режим — необходимое условие здорового образа жизни.**Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

**Профилактика переутомления и содержание режима дня.**Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

**8 класс**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ

**Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.** Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика (транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, обрушения зданий и сооружений и др.).

**Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них.** Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций.

ВЗРЫВЫ И ПОЖАРЫ  
     ИЗ ИСТОРИИ КАТАСТРОФ

**Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах.** Наиболее распространенные причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях. Понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах. Виды аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах.

**Общие сведения о взрыве и пожаре.** Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости.

**Классификация пожаров.** Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара.

**Причины пожаров и взрывов, их последствия.** Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных и взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров. Террористическая деятельность как причина взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики и в жилых зданиях.

**Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов.** Основные поражающие факторы пожара: открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения пожара. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражения людей при взрывах.

**Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.**Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва. Действия по спасению из завала. Тушение на человеке одежды.

**Пожары и паника.** Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации. Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

АВАРИИ С ВЫБРОСОМ АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ  
ИЗ ИСТОРИИ ХИМИЧЕСКИХ АВАРИЙ

**Виды аварий на химически опасных объектах.** Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация промышленных объектов, городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности.

**Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека.** Классификация опасности веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи.

**Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.** Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ.

**Защита населения от аварийно химически опасных веществ.** Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения.

**Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.** Меры предосторожности, действия в случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно химически опасными веществами.

АВАРИИ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ  
ИЗ ИСТОРИИ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЙ

**Радиация вокруг нас.** Понятие об ионизирующем излучении и его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и гамма-излучения) и их характеристика. Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения.

**Аварии на радиационно опасных объектах.** Понятие о радиационно опасном объекте. Классификация аварий с выбросом радиоактивных веществ и их причины. Деление районов радиоактивного заражения на зоны. Четыре фазы аварии на радиационно опасном объекте и их характеристика.

**Последствия радиационных аварий.** Специфические свойства радиоактивных веществ. Понятие о периоде полураспада. Радиоактивное загрязнение местности. Виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Понятие о радиочувствительности органов человека, их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды.

**Защита от радиационных аварий.** Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ АВАРИИ  
ИЗ ИСТОРИИ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ АВАРИЙ

**Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия.** Классификация гидродинамических аварий. Затопление как последствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Классификация гидродинамически опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

**Защита от гидродинамических аварий.** Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах. Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамически опасных объектах.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ НА ТРАНСПОРТЕ  
ИЗ ИСТОРИИ ТРАНСПОРТНЫХ АВАРИЙ

**Автомобильные аварии и катастрофы.** Автомобильные аварии и катастрофы и их основные причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах.

**Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.** Правила движения по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные для водителей велосипедов и мопедов действия на дороге.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

**Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.** Антропогенные изменения в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.

**Изменение состава атмосферы (воздушной среды).**Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением состава атмосферы: парниковый эффект, разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации.

**Изменение состояния гидросферы (водной среды).**Значение воды для жизни на Земле. Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

**Изменение состояния суши (почвы).** Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы.

**Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.** Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха, воды и почвы. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

**Первая помощь при массовых поражениях.** Основные факторы поражения людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях.

**Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами.** Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через желудочно-кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении аварийно химически опасными веществами: удушающего действия; общеядовитого действия; удушающего и общеядовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного действия. Первая помощь при поражении метаболическими ядами; при отравлении соединениями тяжелых металлов и мышьяка; при ожогах химическими веществами.

**Первая помощь при бытовых отравлениях.** Признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Физическая культура и закаливание.** Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Развитие необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Пути развития сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Понятие о закаливании. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Принципы закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

**Семья в современном обществе.** Роль и задачи семьи в современном обществе. Создание семьи путем заключения брака. Понятие о законном браке. Права и обязанности супругов. Пути достижения взаимопонимания в семье.

**9 класс**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ

**Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.** Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов.

**Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.** Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения. Угрозы в сфере военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз.

**Международный терроризм как угроза национальной безопасности.** Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.

**Наркотизм и национальная безопасность.** Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.

**Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности.** Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЕДИНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС)

**Цели, задачи и структура РСЧС.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.

**Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.**Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ГУМАНИТАРНОЕ ПРАВО

**Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм.** Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

**Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.**Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по защите раненых и больных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.

**Защита военнопленных и гражданского населения.**Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Случаи применения защитных мер в отношении гражданского населения. Основные требования по защите лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника. Особая защита женщин и детей.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

**Защита от мошенников.** Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.

**Безопасное поведение девушек.** Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек при столкновении с молодыми и взрослыми хулиганами, уголовниками и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения девушки в обществе мужчины: в незнакомом месте; при возникновении угрозы или опасности насилия. Подручные средства самообороны и способы самозащиты. Наиболее уязвимые части тела.

**Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций.**Самооценка поведения. Признаки потенциальной жертвы. Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Тренировка уверенности. Правила безопасного поведения при неизбежности конфликта. Поведение при столкновении с хулиганами, похищении, попытке изнасилования.

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

**Причины травматизма и пути их предотвращения.**Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

**Безопасное поведение дома и на улице.** Правила безопасного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

**Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом.** Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

**Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.**Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью асептических средств.

**Травмы головы, позвоночника и спины.** Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.

**Экстренная реанимационная помощь.** Понятие о клинической смерти и ее признаки. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий.

**Основные неинфекционные заболевания.** Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и доступные меры их профилактики.

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровье человека.** Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

**Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.** Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

**Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.** Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

**Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.** Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

**Гигиена питания и воды.** Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

**Гигиена жилища и индивидуального строительства.**Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА

**Физиологическое и психологическое развитие подростков.**Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.

**Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.** Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения.

**Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.** Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

**Суицидальное поведение в подростковом возрасте.**Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Употребление табака.**Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить.

**Употребление алкоголя.** Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.

**Наркомания и токсикомания.** Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи.

**Заболевания, передающиеся половым путем.** Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (темы)** | **Количество часов**  **на изучение раздела (темы)** |
|
| **5 класс** | | |
| **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **27 часов** |
| Личная безопасность в повседневной жизни | 11 |
| Безопасность на дорогах и на транспорте | 7 |
| Опасные ситуации социального характера | 4 |
| Загрязнение среды обитания | 3 |
| Средства индивидуальной защиты  органов дыхания | 2 |
| **2**  **6**  **7** | **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни** | **8 часов** |
| Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 3 |
| Основы здорового образа жизни | 5 |
| **Итого:** | | **35 часов** |
| **6 класс** | | |
| **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **23 часа** |
| Экстремальные ситуации в природных условиях | 18 |
| Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме | 2 |
| Безопасность в чрезвычайных ситуациях | 3 |
| **2**  **6**  **7** | **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни** | **12 часов** |
| Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 8 |
| Основы здорового образа жизни | 4 |
| **Итого:** | | **35 часов** |
| **7 класс** | | |
| **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **31 час** |
| Землетрясения | 4 |
| Вулканы | 2 |
| Оползни, сели, обвалы и снежные лавины | 6 |
| Ураганы, бури, смерчи | 4 |
| Наводнения | 3 |
| Цунами | 3 |
| Природные пожары | 4 |
| Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений | 2 |
| Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера | 3 |
| **2** | **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи** | **2 часа** |
| **3** | **Основы здорового образа жизни** | **2 часа** |
| **Итого:** | | **35 часов** |
| **8 класс** | | |
| **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **30 часов** |
| Производственные аварии и катастрофы | 2 |
| Взрывы и пожары | 7 |
| Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ | 6 |
| Аварии с выбросом радиоактивных веществ | 5 |
| Гидродинамические аварии | 3 |
| Чрезвычайные ситуации на транспорте | 2 |
| Чрезвычайные ситуации экологического характера | 5 |
| **2**  **7** | **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи** | **3 часа** |
| **3** | **Основы здорового образа жизни** | **2 часа** |
| **Итого:** | | **35 часов** |
| **9 класс** | | |
| **1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **14 часов** |
| Современный комплекс проблем безопасности | 5 |
| Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 3 |
| Международное гуманитарное право | 3 |
| Безопасное поведение в криминогенных ситуациях | 3 |
| **2**  **6** | **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи** | **7 часов** |
| Профилактика травм в старшем школьном возрасте | 3 |
| Основы медицинских знаний | 4 |
| **3** | **Основы здорового образа жизни** | **13 часов** |
| Здоровье и здоровый образ жизни | 3 |
| Личная гигиена | 2 |
| Физиологические и психологические особенности организма подростка | 4 |
| Факторы, разрушающие здоровье человека | 4 |
| **Итого:** | | **34 часа** |

**IV. Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (27 ч)** | | | |
| **Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч)** | | | |
| 1 | Особенности города как среды обитания человека. | 1 |  |
| 2 | Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). | 1 |  |
| 3 | Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). | 1 |  |
| 4 | Опасные факторы и причины пожаров. | 1 |  |
| 5 | Правила поведения при пожаре. Эвакуация. | 1 |  |
| 6 | Средства тушения пожаров. | 1 |  |
| 7 | Затопление квартиры. | 1 |  |
| 8 | Электричество. | 1 |  |
| 9 | Опасные вещества и продукты питания. | 1 |  |
| 10 | Взрыв и обрушение дома. | 1 |  |
| 11 | Безопасность в нестандартных ситуациях.  **Контрольная работа №1 по теме «Личная безопасность в повседневной жизни».** | 1 |  |
| **Безопасность на дорогах и на транспорте (7 ч)** | | | |
| 12 | Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. | 1 |  |
| 13 | Безопасное поведение пешеходов. | 1 |  |
| 14 | Безопасное поведение пассажиров. | 1 |  |
| 15 | Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. | 1 |  |
| 16 | Железнодорожный транспорт. | 1 |  |
| 17 | Авиационный транспорт. | 1 |  |
| 18 | Морской и речной транспорт.  **Контрольная работа №2 по теме «Безопасность на дорогах и на транспорте».** | 1 |  |
| **Опасные ситуации социального характера (4 ч)** | | | |
| 19 | Психологические основы самозащиты. | 1 |  |
| 20 | Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. | 1 |  |
| 21 | Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. | 1 |  |
| 22 | Правила поведения при захвате в заложники. | 1 |  |
| **Загрязнение среды обитания (3 ч)** | | | |
| 23 | Загрязнение воды. | 1 |  |
| 24 | Загрязнение воздуха. | 1 |  |
| 25 | Загрязнение почвы.  **Контрольная работа №3 по темам «ОС социального характера», «Загрязнение среды обитания».** | 1 |  |
| **Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 ч)** | | | |
| 26 | Фильтрующие противогазы. | 1 |  |
| 27 | Пользование противогазом. | 1 |  |
| **Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (8 ч)** | | | |
| **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)** | | | |
| 28 | Виды ранений, их причины и первая помощь. | 1 |  |
| 29 | Общая характеристика кровотечений. | 1 |  |
| 30 | Первая помощь при кровотечении. | 1 |  |
| **Основы здорового образа жизни (5 ч)** | | | |
| 31 | Движение и здоровье. Нарушения осанки и причины их возникновения. | 1 |  |
| 32 | Телевизор и компьютер — друзья или враги? | 1 |  |
| 33 | **Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |
| 34 | Развитие и изменение организма в вашем возрасте. | 1 |  |
| 35 | Физическое и нравственное взросление человека. | 1 |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** |
| **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (23 ч)** | | | |
| **Экстремальные ситуации в природных условиях (18 ч)** | | | |
| 1 | Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. | 1 |  |
| 2 | Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. | 1 |  |
| 3 | Психологические основы выживания в природных условиях. | 1 |  |
| 4 | Страх – главный психологический враг. | 1 |  |
| 5 | Подготовка к походу и поведение в природных условиях. | 1 |  |
| 6 | Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности. | 1 |  |
| 7 | Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. | 1 |  |
| 8 | Действия при потере ориентировки. | 1 |  |
| 9 | Способы ориентирования и определение направления движения. | 1 |  |
| 10 | Ориентирование по Солнцу, Луне, звездам. | 1 |  |
| 11 | Техника движения в природных условиях.  **Контрольная работа №1 по теме «Экстремальные ситуации в природных условиях».** | 1 |  |
| 12 | Сооружение временного жилища. | 1 |  |
| 13 | Добывание и использование огня. | 1 |  |
| 14 | Обеспечение питанием и водой. | 1 |  |
| 15 | Поиск и приготовление пищи. | 1 |  |
| 16 | Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. | 1 |  |
| 17 | Безопасность на водоемах. | 1 |  |
| 18 | Сигналы бедствия.  **Контрольная работа №2 по теме «Экстремальные ситуации в природных условиях».** | 1 |  |
| **Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме (2 ч)** | | | |
| 19 | Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. | 1 |  |
| 20 | Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. | 1 |  |
| **Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 ч)** | | | |
| 21 | Коллективные и индивидуальные средства защиты. | 1 |  |
| 22 | Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. | 1 |  |
| 23 | Взрывы в местах массового скопления людей.  **Контрольная работа №3 по темам «Безопасность в дальнем и международном туризме», «Безопасность в ЧС».** | 1 |  |
| **Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (12 ч)** | | | |
| **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 ч)** | | | |
| 24 | Средства оказания первой помощи. | 1 |  |
| 25 | Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. | 1 |  |
| 26 | Первая помощь при ожогах. | 1 |  |
| 27 | Тепловой и солнечный удар. | 1 |  |
| 28 | Обморожение и общее охлаждение организма. | 1 |  |
| 29 | Беда на воде. | 1 |  |
| 30 | Закрытые травмы. | 1 |  |
| 31 | Способы переноски пострадавших. | 1 |  |
| **Основы здорового образа жизни (4 ч)** | | | |
| 32 | Правильное питание – основа здорового образа жизни. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. | 1 |  |
| 33 | **Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |
| 34 | Гигиена и культура питания. | 1 |  |
| 35 | Особенности подросткового возраста. | 1 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** |
| **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (31 ч)** | | | |
| **Землетрясения (4 ч)** | | | |
| 1 | Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация. | 1 |  |
| 2 | Происхождение и классификация землетрясений. | 1 |  |
| 3 | Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. | 1 |  |
| 4 | Правила безопасного поведения при землетрясениях. | 1 |  |
| **Вулканы (2 ч)** | | | |
| 5 | Общее понятие о вулканах. | 1 |  |
| 6 | Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов. | 1 |  |
| **Оползни, сели,** **обвалы и снежные лавины (6 ч)** | | | |
| 7 | Оползни. | 1 |  |
| 8 | Сели (селевые потоки). | 1 |  |
| 9 | Обвалы. | 1 |  |
| 10 | Снежные лавины. | 1 |  |
| 11 | Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. | 1 |  |
| 12 | Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.  **Контрольная работа №1 по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера».** | 1 |  |
| **Ураганы, бури, смерчи (4 ч)** | | | |
| 13 | Происхождение ураганов, бурь и смерчей. | 1 |  |
| 14 | Классификация ураганов, бурь и смерчей. | 1 |  |
| 15 | Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. | 1 |  |
| 16 | Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. | 1 |  |
| **Наводнения (3 ч)** | | | |
| 17 | Виды наводнений. | 1 |  |
| 18 | Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. | 1 |  |
| 19 | Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. | 1 |  |
| **Цунами (3 ч)** | | | |
| 20 | Причины и классификация цунами. | 1 |  |
| 21 | Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. | 1 |  |
| 22 | Правила безопасного поведения при цунами. | 1 |  |
| **Природные пожары (4 ч)** | | | |
| 23 | Причины природных пожаров и их классификация. | 1 |  |
| 24 | Последствия природных пожаров и способы их тушения. | 1 |  |
| 25 | Предупреждение лесных и торфяных пожаров. | 1 |  |
| 26 | Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. **Контрольная работа №2 по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера».** | 1 |  |
| **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 ч)** | | | |
| 27 | Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. | 1 |  |
| 28 | Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. | 1 |  |
| **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)** | | | |
| 29 | Человек и стихия. | 1 |  |
| 30 | Характер и темперамент. | 1 |  |
| 31 | Психологические особенности поведения человека при стихийных бедствиях.  **Контрольная работа №3 по темам «Массовые инфекционные заболевания», «Психологические основы выживания в ЧС природного характера».** | 1 |  |
| **Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой**  **помощи (2 ч)** | | | |
| 32 | Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. | 1 |  |
| 33 | **Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |
| **Раздел 3. Основы здорового образа жизни (2 ч)** | | | |
| 34 | Режим – необходимое условие здорового образа жизни. | 1 |  |
| 35 | Профилактика переутомления и содержание режима дня. | 1 |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** |
|
| **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (30 ч)** | | | |
| **Производственные аварии и катастрофы (2 ч)** | | | |
| 1 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация. | 1 |  |
| 2 | Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них. | 1 |  |
| **Взрывы и пожары (7 ч)** | | | |
| 3 | Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах. | 1 |  |
| 4 | Общие сведения о взрыве и пожаре. | 1 |  |
| 5 | Классификация пожаров. | 1 |  |
| 6 | Причины пожаров и взрывов, их последствия. | 1 |  |
| 7 | Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов. | 1 |  |
| 8 | Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. | 1 |  |
| 9 | Пожары и паника.  **Контрольная работа №1 по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера».** | 1 |  |
| **Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (6 ч)** | | | |
| 10 | Виды аварий на химически опасных объектах. | 1 |  |
| 11 | Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека. | 1 |  |
| 12 | Причины и последствия аварий на химически опасных объектах. | 1 |  |
| 13 | Защита населения от аварийно химически опасных веществ. | 1 |  |
| 14 | Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ. | 1 |  |
| 15 | Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ. | 1 |  |
| **Аварии с выбросом радиоактивных веществ (5 ч)** | | | |
| 16 | Радиация вокруг нас. | 1 |  |
| 17 | Аварии на радиационно опасных объектах. | 1 |  |
| 18 | Последствия радиационных аварий. | 1 |  |
| 19 | Защита от радиационных аварий. | 1 |  |
| 20 | Защита от радиационных аварий. | 1 |  |
| **Гидродинамические аварии (3 ч)** | | | |
| 21 | Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия. | 1 |  |
| 22 | Защита от гидродинамических аварий. | 1 |  |
| 23 | Защита от гидродинамических аварий.  **Контрольная работа №2 по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера».** | 1 |  |
| **Чрезвычайные ситуации на транспорте (2 ч)** | | | |
| 24 | Автомобильные аварии и катастрофы. | 1 |  |
| 25 | Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов. | 1 |  |
| **Чрезвычайные ситуации экологического характера (5 ч)** | | | |
| 26 | Состояние природной среды и жизнедеятельность человека. | 1 |  |
| 27 | Изменение состава атмосферы (воздушной среды). | 1 |  |
| 28 | Изменение состояния гидросферы (водной среды). | 1 |  |
| 29 | Изменение состояния суши (почвы). | 1 |  |
| 30 | Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.  **Контрольная работа №3 по темам «ЧС на транспорте», «ЧС экологического характера».** | 1 |  |
| **Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой**  **помощи (3 ч)** | | | |
| 31 | Первая помощь при массовых поражениях. | 1 |  |
| 32 | Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами. Первая помощь при бытовых отравлениях. | 1 |  |
| 33 | **Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |
| **Раздел 3. Основы здорового образа жизни (2 ч)** | | | |
| 34 | Физическая культура и закаливание. | 1 |  |
| 35 | Семья в современном обществе. | 1 |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** |
|
| **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (14 ч)** | | | | |
| **Современный комплекс проблем безопасности (5 ч)** | | | | |
| 1 | Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. | | 1 |  |
| 2 | Угрозы национальной безопасности Российской Федерации. | | 1 |  |
| 3 | Международный терроризм как угроза национальной безопасности. | | 1 |  |
| 4 | Наркотизм и национальная безопасность. | | 1 |  |
| 5 | Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности. | | 1 |  |
| **Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (3 ч)** | | | | |
| 6 | | Цели, задачи и структура РСЧС. | 1 |  |
| 7 | | Режимы функционирования РСЧС. | 1 |  |
| 8 | | Силы и средства РСЧС. | 1 |  |
| **Международное гуманитарное право (3 ч)** | | | | |
| 9 | | Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм. | 1 |  |
| 10 | | Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала. | 1 |  |
| 11 | | Защита военнопленных и гражданского населения. | 1 |  |
| **Безопасное поведение в криминогенных ситуациях (3 ч)** | | | | |
| 12 | | Защита от мошенников. Безопасное поведение девушек. | 1 |  |
| 13 | | Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. | 1 |  |
| 14 | | Пути выхода из конфликтных ситуаций.  **Контрольная работа №1 по теме «Основы безопасности личности, общества и государства».** | 1 |  |
| **Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой**  **помощи (7 ч)** | | | | |
| **Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3 ч)** | | | | |
| 15 | | Причины травматизма и пути их предотвращения. | 1 |  |
| 16 | | Безопасное поведение дома и на улице. | 1 |  |
| 17 | | Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом. | 1 |  |
| **Основы медицинских знаний (4 ч)** | | | | |
| 18 | | Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. | 1 |  |
| 19 | | Травмы головы, позвоночника и спины. | 1 |  |
| 20 | | Экстренная реанимационная помощь. | 1 |  |
| 21 | | Основные неинфекционные заболевания.  **Контрольная работа №2 по теме «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».** | 1 |  |
| **Раздел 3. Основы здорового образа жизни (13 ч)** | | | | |
| **Здоровье и здоровый образ жизни (3 ч)** | | | | |
| 22 | | Здоровье человека. | 1 |  |
| 23 | | Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. | 1 |  |
| 24 | | Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье. | 1 |  |
| **Личная гигиена (2 ч)** | | | | |
| 25 | | Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. | 1 |  |
| 26 | | Гигиена питания и воды. Гигиена жилища и индивидуального строительства. | 1 |  |
| **Физиологические и психологические особенности организма**  **подростка (4 ч)** | | | | |
| 27 | | Физиологическое и психологическое развитие подростков. | 1 |  |
| 28 | | Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. | 1 |  |
| 29 | | Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. | 1 |  |
| 30 | | Суицидальное поведение в подростковом возрасте.  **Контрольная работа №3 по теме «Основы здорового образа жизни».** | 1 |  |
| **Факторы, разрушающие здоровье человека (4 ч)** | | | | |
| 31 | | Употребление табака. Употребление алкоголя. | 1 |  |
| 32 | | **Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |
| 33 | | Наркомания и токсикомания. | 1 |  |
| 34 | | Заболевания, передающиеся половым путем. | 1 |  |

**V. Оценочный блок**

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Нормы оценки знаний за выполнение итоговой контрольной работы (теста) обучающихся по основам безопасности жизнедеятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| % выполнения | 0-35 | 36-60 | 61-85 | 86-100 |
| Отметка | «2» | «3» | «4» | «5» |

**Итоговая контрольная работа (тест)**

**по основам безопасности жизнедеятельности. 5 класс.**

**(в рамках промежуточной аттестации)**

**ученика (цы) 5"\_\_\_\_" класса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(фамилия, имя)**

*Обведите кружком букву, соответствующую варианту правильного* *(нужного) ответа.*

**1.Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города:**

а) полиция, служба городского пассажирского транспорта, служба газа;

б) служба спасения, полиция, «скорая медицинская помощь», пожарная охрана, служба газа;

в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба.

**2. Какова правильная последовательность действий при пожаре:**

а) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;

б) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых, если их нет, то позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;

в) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения.

**3. Электротравма или электрический удар током происходит в результате:**

а) прикосновения к оголенному электропроводу, находящемуся под напряжением;

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

в) прикосновения к неисправной отключенной электропроводке.

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

а) увеличить или уменьшить давление газа;

б) изменить цвет газа, чтобы его было лучше видно;

в) обнаружить утечку газа по запаху.

**5. У междугороднего автобуса, на котором вы ехали, на склоне горы отказали тормоза, и**

**он, набирая скорость, скатывается вниз. Как вы будете действовать в данной ситуации?**

а) постараетесь покинуть автобус, выбив окно или открыв дверь;

б) поспешите на помощь водителю;

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

г) встанете в проход и крепко ухватитесь за поручни;

д) ляжете на пол в проходе автобуса.

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

а) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током;

б) будете выходить через двери по ступенькам;

в) через окно.

**7. Во время полета в самолете возникли неполадки, в результате которых предстоит аварийная посадка. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия:**

а) не паниковать, выслушать информацию экипажа, пристегнуться ремнем безопасности;

б) отправиться к экипажу выяснять ситуацию;

в) упереться руками в спинку переднего сиденья.

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

а) вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду;

б) сообщить о происшедшем капитану судна;

в) громко крикнуть “Человек за бортом!”;

г) немедленно бросить пострадавшему спасательное средство, стараясь, чтобы оно упало не слишком далеко от него;

д) все варианты правильные.

**9. Вы можете стать лёгкой добычей преступника, если у вас:**

а) торопливая, нервная улыбка, бегающий взгляд;

б) спокойная улыбка и тон разговора;

в) подтянутая поза, уверенный взгляд.

**10. Что НЕ рекомендуется делать, находясь дома без взрослых:**

а) открывать дверь незнакомому человеку, кем бы он ни представлялся;

б) убедиться, что дверь надёжно заперта;

в) смотреть в глазок.

**11. Что такое загрязнение окружающей среды:**а) благоприятное воздействие человека на окружающую среду;  
б) негативное изменение природных комплексов планеты, которые привели человечество к загрязнению атмосферы, гидросферы и литосферы;  
в) негативное изменение природных комплексов планеты, которые привели человечество к очищению воздуха, воды, почвы.

**12. Какой вид транспорта является основным источником загрязнения воздуха:**а) водный;

б) воздушный;

в) автомобильный;

г) железнодорожный.

**13. Противогаз – это средство защиты от вредных примесей, содержащихся в воздухе, для:**

а) органов дыхания;

б) глаз;

в) лица;

г) все варианты правильные.

**14. Открытое повреждение кожи и глубоколежащих тканей и внутренних органов называется:**

а) ушиб; б) рана; в) вывих; г) растяжение связок.

**15. При ушибах и растяжениях для уменьшения боли и припухлости в первые часы необходимо:**

а) остановить кровотечение;

б) приложить теплую грелку;

в) положить холод.

**16. Какие подростки чаще болеют:**

а) те, которые тщательно следят за правильным положением своего тела, сидя за столом или партой;

б) те, которые регулярно делают зарядку и занимаются спортом;

в) те, которые мало двигаются, часто играют в компьютерные игры.

Ключ к итоговой контрольной работе (тесту)

по основам безопасности жизнедеятельности. 5 класс:

1 б

2 б

3 а

4 в

5 в

6 а

7 а

8 д

9 а

10 а

11 б

12 в

13 г

14 б

15 в

16 в

**Итоговая контрольная работа (тест)**

**по основам безопасности жизнедеятельности. 6 класс.**

**(в рамках промежуточной аттестации)**

**ученика (цы) 6"\_\_\_\_" класса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(фамилия, имя)**

*Обведите кружком букву, соответствующую варианту правильного* *(нужного) ответа.*

**1. Экстремальная ситуация – это …**

а) опасная ситуация;

б) ситуация, представляющая угрозу для жизни человека;

в) реальная опасность.

**2. Автономное существование – это…**

а) существование вдали от дома;

б) резкое изменение погодных условий;

в) существование, изолированное в природной среде, без помощи из вне.

**3.Что такое выживание?**

а) нахождение человека в условиях изолированности от общества, когда ограничена или исключена вероятность помощи;

б) деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования;

в) приспособление к условиям, когда исключена возможность использования технических и других достижений.

**4. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:**

а) однотонного цвета;

б) из камуфлированного материала;

в) яркая, демаскирующая.

**5. Что необходимо знать, если группа попала в экстремальную ситуацию на природе? Укажите правильные ответы:** а) имеется ли теплая одежда и личное снаряжение (спички, ножи, компас и т.д.), а также сколько продуктов питания;

б) кого из членов группы можно направить в разведку для определения местонахождения населенного пункта;

в) имеется ли специальный инструмент для строительства временного жилища, заготовки дров и разведения костра;

г) имеются ли средства связи.

**6. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

**7. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?**

а) по часам; б) по луне; в) по Полярной звезде.

**8. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к месту сооружения временного жилища:**

а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;

б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;

в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;

г) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

**9. Назовите, какой из указанных ниже костров относится к жаровым:**

а) "звездный"; б) "шалаш"; в) "решетка".

**10. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

а) очистка через фильтр из песка и материи;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в) кипячение воды;

г) добавление в воду марганцовки.

**11.** **Как называется время приспособления организма к новым климатическим условиям?**

а) адаптация; б) зависимость; в) прививка.

**12.** **Что может возникнуть в первые дни при смене климата?**

а) улучшение работоспособности; б) выпадение волос; в) легкое недомогание.

**13. От чего защищают коллективные средства защиты?**

а) от действия обычного оружия; б) от действия ядерного оружия;

в) от действия ОВ (отравляющих веществ); г) от действия БС (бактериальных средств);

д) все выше перечисленное.

**14. Что относится к индивидуальным средствам защиты органов дыхания?**

а) общевойсковой защитный комплект;

б) противогаз;

в) аптечка АИ-1, АИ-2;

г) вентилируемый блиндаж.

**15. В захваченном террористами транспортном средстве:**

а) оставайтесь на своем месте, не перемещайтесь по салону;

б) переместиться ближе к водителю;

в) вступить в диалог с преступниками, высказать претензии.

**16. Что происходит в организме человека при солнечном ударе?**

а) мозговые кровеносные сосуды расширяются и кровь приливает к голове;  
б) зрение ослабевает, учащается пульс;  
в) перестают поступать импульсы из головного мозга к жизненно важным органам.

**17. Если пострадавший от теплового удара потерял сознание, какие действия необходимо предпринять?**

а) хлопать по лицу; б) дать понюхать нашатырный спирт; в) сделать массаж сердца.

**18. Укажите визуальные признаки обморожения 1 степени.**

а) кожа покрывается волдырями; б) кожа краснеет, затем бледнеет;

в) кожа облезает.

**19. Что нельзя делать при ожогах?**

а) обожженное место подставлять под струю холодной воды;

б) давать пострадавшему большое количество жидкости;

в) прокалывать образовавшиеся пузыри.

**20. Что такое здоровое питание:**

а) это сбалансированное питание;

б) употребление овощей и фруктов;

в) ограничение соли и сахара в приготовлении блюд;

г) все перечисленные ответы верны.

Ключ к итоговой контрольной работе (тесту)

по основам безопасности жизнедеятельности. 6 класс:

1 б

2 в

3 б

4 в

5 а

6 б

7 в

8 б

9 а

10 в

11 а

12 в

13 д

14 б

15 а

16 а

17 б

18 б

19 в

20 г

**Итоговая контрольная работа (тест)**

**по основам безопасности жизнедеятельности. 7 класс.**

**(в рамках промежуточной аттестации)**

**ученика (цы) 7"\_\_\_\_" класса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(фамилия, имя)**

*Обведите кружком букву, соответствующую варианту правильного* *(нужного) ответа.*

**1. Что такое землетрясение? Укажите правильный ответ.**

а) подземные удары и колебания  поверхности Земли;

б) область возникновения подземного удара;

в) проекция центра очага землетрясения на земную поверх­ность.

**2. Оповещение об угрозе землетрясения застало вас на улице. Что вы будете делать?**

а) быстро занять место в ближайшем овраге, кювете, яме;

б) вбежать в ближайшее здание и укрыться;

в) занять место вдали от зданий и линий электропередач.

**3.** **Раскаленная жидкая или вязкая масса, потерявшая часть газов и воды, изливающаяся на поверхность земли при извержении вулканов, называется:**

а) магма; б) лава; в) жерло; г) грязевой поток.

**4. Где в России есть действующие вулканы?**

а) на Урале; б) в Западной Сибири; в) на Камчатке; г) на Алтае.

**5. Основными поражающими факторами оползней, селей, обвалов являются:**

а) волновые колебания в скальных породах;

б) раскаленные лавовые потоки;

в) взрывная волна;

г) заваливание или заливание движущимися массами горных пород определенного пространства.

**6. Перечислите, к каким последствиям приводят оползни, сели, обвалы и снежные лавины?**

а) изменение климата и погодных условий; б) лесные пожары;

в) разрушение зданий и сооружений; г) извержение вулканов.

**7. Причиной возникновения ураганов, бурь, смерчей является образование в атмосфере:**

а) циклонов; б) воздушных ям; в) антициклонов.

**8. Если вы находитесь в доме, и внезапно начался ураган, буря или смерч, что необходимо сделать?**

а) отойти от окон, остаться дома, спрятаться в безопасном месте;

б) собрать вещи выйти на улицу; в) открыть окно.

**9. Наводнения, вызванные весенним таянием снега на равнине или ледников в горах, называются:**

а) паводки; б) половодья; в) заторные; г) нагонные.

**10. Во время внезапного наводнения необходимо начинать самостоятельную эвакуацию тогда, когда вода:**

а) стала резко подниматься;

б) затопила подвал помещения, в котором вы находитесь;

в) затопила первый этаж помещения, в котором вы находитесь;

г) достигла отметки вашего пребывания, и создалась реальная угроза вашей жизни.

**11. Что необходимо предпринять при забла­говременном оповещении о приближении цуна­ми?**

а) укрыться на крыше здания;

б) включить телевизор, радио и выслушать со­общение и рекомендации, укрепить окна и двери нижних этажей, взять документы, запастись пи­щей и водой в герметичной таре;

в) перенести на верхние этажи ценные вещи, отключить воду, электричество;

г) укрыться в безопасном месте или направиться в пункт сбора.

**12. От чего зависит разрушительная сила цу­нами?**

а) от времени суток, года и температуры воздуха;

б) от скорости волны;

в) от направления движения волны по отноше­нию к берегу;

г) от контура береговой линии, рельефа берега, берегового склона.

**13. Последствиями лесных пожаров являются:**

а) изменение ландшафта;

б) возникновение селей;

в) нарушение планового ведения лесного хозяйства и исполь­зования лесных ресурсов;

г) возникновение бурь;

д) резкое изменение климата.

**14. Что необходимо сделать в первую очередь, если вы оказались в лесу, где возник пожар?**

а) быстро выходить из леса в наветренную сторону;

б) определить направление распространения огня;

в) выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место;

г) определить направление ветра.

**15. Эпидемия- это:**

а) массовое распространение инфекционного заболевания, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости;

б) массовое распространение инфекционного заболевания, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран;

в) процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

**16. Что такое инкубационный период?**

а) это время от начала заболевания до выздоровления;

б) это время от момента внедрения микроорганизма до проявления первых симптомов болезни;

в) это время от начала заболевания до момента активного проявления болезни.

**17. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным путём?**

а) кишечных; б) инфекции дыхательных путей; в) инфекции наружных покровов.

**18. Чтобы стихия не застала врасплох, необходимо знать:**

а) метеорологические особенности района;

б) географические особенности района;

в) характерные опасные явления для района проживания.

**19. Для чего используют повязки?**

а) предохранение раны от загрязнения и травмирования;

б) чтобы уменьшить боль от травмы;

в) чтобы обеспечить подвижность поврежденной конечности.

**20. Что приводит к ухудшению здоровья?**

а) правильное питание; б) нарушение режима дня; в) чередование работы и отдыха.

Ключ к итоговой контрольной работе (тесту)

по основам безопасности жизнедеятельности. 7 класс:

1 а

2 в

3 б

4 в

5 г

6 в

7 а

8 а

9 б

10 г

11 б

12 б

13 в

14 г

15 а

16 б

17 б

18 в

19 а

20 б