**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности построена на основе:

* Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Детский дом-школа №95»;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года;
* Федерального перечня учебников;
* Примерной программы по основам безопасности жизнедеятельности для основной школы. – М.: Дрофа.

**Общая характеристика учебного предмета**

Курс предназначен для решения следующих **задач**:

* освоение учащимися знаний о здоровом и разумном об­разе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и осно­вах безопасного поведения при их возникновении;
* обучение школьников умению предвидеть потенциаль­ные опасности и правильно действовать в случае их наступ­ления, использовать средства индивидуальной и коллектив­ной защиты, оказывать первую помощь;
* развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспече­ния безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситу­ациях;
* воспитание у учащихся культуры безопасности жизне­деятельности, чувства ответственности за личную и общест­венную безопасность, ценностного отношения к своему здо­ровью и жизни;
* формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному по­ведению.

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».

Понятийная база и содержание курса полностью соответ­ствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному об­разовательному стандарту основного общего образования, утвержденному Министерством образования и науки Рос­сийской Федерации. Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

**Цели учебного предмета**

В своей предметной ориентации 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.

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

В рабочей программе реализованы требования Конститу­ции Российской Федерации и федеральных законов «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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**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 работать 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 понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значи­мости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
* формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
* понимание личной и общественной значимости современ­ной культуры безопасности жизнедеятельности;
* понимание роли государства и действующего законода­тельства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстре­мизма и терроризма;
* понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
* формирование установки на здоровый образ жизни, ис­ключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение 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, и их последствий для личности, общества и государства;
* знание и умение применять меры безопасности и прави­ла поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
* умение оказать первую помощь пострадавшим;
* умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
* умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
* овладение основами экологического проектирования без­опасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Раздел 1: Основы безопасности личности, общества и государства.**

**Тема 1: 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.

**Тема 2: 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.

**Тема 3: 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.

Тема 4: 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.

Тема 5: 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).

**Раздел II: Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.**

**Тема 1: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.

**Тема 2: 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**

**Раздел I: Основы безопасности личности, общества и государства**

**Тема 1: 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.

**Тема 2: 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.

**Тема 3: 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 tосвобождению 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 ипосле него.

**Раздел II: Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

**Тема 1: 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 при 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.

Обморожение 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.

**Тема 2: 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**

**Раздел I: Основы безопасности личности, общества и государства.**

Тема 1: 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.

**Тема 2: Землетрясение.**

 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.

**Тема 3: Вулкан.**

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.

**Тема 4: Оползни, сели, обвалы и снежные лавины.**

**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.

**Тема 5: Ураганы, бури, смерчи.**

**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.

**Тема 6: Наводнения.**

**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.

**Тема 7: 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.

**Тема 8: Природные пожары.**

**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.

**Тема 9: Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.**

**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.

**Тема 10: Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях 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 иих 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.

**Раздел III: Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

**Тема 1: 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.

**Раздел IV: Основы здорового образа жизни.**

**Тема 1: Режим учебы и 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**

**Раздел I: Основы безопасности личности, общества и государства**

**Тема 1: 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.

**Тема 2: Взрывы и пожары.**

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.

**Тема 3: Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ.**

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.

**Тема 4: 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.

**Тема 5: 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.

**Тема 6: чрезвычайные ситуации на транспорте.**

**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.

**Тема 7: 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 чрезвычайных ситуациях 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.

**Раздел II: 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).

**Раздел III: 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**

**Раздел I: Основы безопасности личности, общества и государства.**

**Тема 1: 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.

**Тема 2: 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.

**Тема 3: 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.

**Тема 4: 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.

**Раздел II: Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

**Тема 1: 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.

**Тема 2: 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.

**Раздел III: Основы здорового образа жизни**

**Тема 1: 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.

**Тема 2: 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.

**Тема 3: Физиологические и психологические особенности организма 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.

**Тема 4: 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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

 **отводимых на усвоение каждой темы для 5 - 9 класса**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количество часов |
| **I** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **13** |
| 1 | Личная безопасность в повседневной жизни  | 6 |
| 2 | Безопасность на дорогах и на транспорте | 2 |
| 3 | Опасные ситуации социального характера | 3 |
| 4 | Загрязнение среды обитания  | 1 |
| 5 | Средства индивидуальной защиты органов дыхания | 1 |
| **II** | **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни** | **4** |
| 1 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 2 |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 2 |
|  | **ИТОГО: 17 ч.** | **17** |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| **I** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **11** |
| 1 | Экстремальные ситуации в природных условиях | 8 |
| 2 | Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме | 1 |
| 3 | Безопасность в чрезвычайных ситуациях | 2 |
| **II** | **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни** | **6** |
| 1 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 4 |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 2 |
|  | **ИТОГО: 17 ч.** | **17** |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **I** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **30** |
| 1 | Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация | 1 |
| 2 | Землетрясения | 3 |
| 3 | Вулканы | 2 |
| 4 | Оползни, сели, обвалы и снежные лавины | 6 |
| 5 | Ураганы, бури, смерчи | 4 |
| 6 | Наводнения | 3 |
| 7 | Цунами | 3 |
| 8 | Природные пожары | 3 |
| 9 | Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений | 2 |
| 10 | Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера | 3 |
| **II** | **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи** | **2** |
| 1 | Наложение повязок и помощь при переломах | 2 |
| **III** | **Основы здорового образа жизни** | **2** |
|  | **ИТОГО: 34 ч.** | **34** |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| **I** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **29** |
| 1 | Производственные аварии и катастрофы | 2 |
| 2 | Взрывы и пожары | 7 |
| 3 | Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ | 5 |
| 4 | Аварии с выбросом радиоактивных веществ | 5 |
| 5 | Гидродинамические аварии | 3 |
| 6 | Чрезвычайные ситуации на транспорте | 2 |
| 7 | Чрезвычайные ситуации экологического характера | 5 |
| **II** | **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи** | **3** |
| **III** | **Основы здорового образа жизни** | **2** |
|  | **ИТОГО: 34 ч.** | **34** |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| **I** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **13** |
| 1 | Современный комплекс проблем безопасности | 5 |
| 2 | Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 2 |
| 3 | Международное гуманитарное право | 3 |
| 4 | Безопасное поведение в криминогенных ситуациях | 3 |
| **II** | **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи** | **7** |
| 1 | Профилактика травм в старшем школьном возрасте | 3 |
| 2 | Основы медицинских знаний | 4 |
| **III** | **Основы здорового образа жизни** | **14** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 3 |
| 2 | Личная гигиена | 3 |
| 3 | Физиологические и психологические особенности организма подростка | 4 |
| 4 | Факторы, разрушающие здоровье человека | 4 |
|  | **ИТОГО: 34 ч.** | **34** |