

**Рассмотрено.**

Председатель  
методического совета  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»

---

Гуркина Е.А.

«20» декабря 2021

**Согласовано.**

Заместитель директора  
по учебно-  
воспитательной работе  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»

---

---

«20» декабря 2021

**Утверждаю.**

Директор  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»

---

Иванова О.В.

Приказ № 14  
«21» декабря 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для 8-9 классов**

Уровень основного общего образования

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «20» декабря 2021 г.

2020– 2021 учебный год

г. Саратов

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8-9-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа ориентирована на использование учебника Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности», 8-9 кл., изд «Вентана-Граф» 2020 г.

Учебный план МОУ «Гимназия «Авиатор» на изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предусматривает 8-9 классах по 1 часу в неделю, что составляет 35 часов в год. Всего 70 часов за весь уровень обучения.

## **1. Планируемые результаты освоения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **Планируемые личностные результаты**

Планируемые личностные результаты обучения основ безопасности жизнедеятельности включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты отражают:

- ✓ усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- ✓ формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде
- ✓ формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- ✓ воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

- ✓ формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

### **Планируемые метапредметные результаты**

Планируемые метапредметные результаты обучения основ безопасности жизнедеятельности включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты отражают:

- ✓ овладение и развитие умений формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- ✓ овладение и развитие навыков самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- ✓ формирование и развитие умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- ✓ приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- ✓ развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- ✓ освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного и социального характера;

- ✓ формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- ✓ освоение приемов действий при угрозе террористического акта; в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- ✓ освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- ✓ развитие умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- ✓ формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

## Планируемые предметные результаты

В результате освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8-9 классах **выпускник научится:**

- ✓ классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- ✓ использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- ✓ использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- ✓ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- ✓ безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- ✓ безопасно использовать бытовые приборы;
- ✓ безопасно использовать средства бытовой химии;
- ✓ безопасно использовать средства коммуникации;
- ✓ классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- ✓ предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

- ✓ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- ✓ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- ✓ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- ✓ безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- ✓ безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- ✓ безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- ✓ безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- ✓ безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- ✓ соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- ✓ соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- ✓ соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- ✓ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- ✓ использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- ✓ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- ✓ готовиться к туристическим походам;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- ✓ добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- ✓ добывать и очищать воду в автономных условиях;
- ✓ добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- ✓ подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- ✓ характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- ✓ предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- ✓ классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- ✓ безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

- ✓ характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- ✓ предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- ✓ классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- ✓ безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- ✓ безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- ✓ комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- ✓ классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- ✓ классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- ✓ классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- ✓ классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- ✓ предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- ✓ оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- ✓ характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- ✓ классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- ✓ планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- ✓ адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- ✓ выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- ✓ безопасно использовать ресурсы интернета;
- ✓ анализировать состояние своего здоровья;
- ✓ определять состояния оказания неотложной помощи;

- ✓ использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- ✓ классифицировать средства оказания первой помощи;
- ✓ оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- ✓ извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- ✓ оказывать первую помощь при ушибах;
- ✓ оказывать первую помощь при растяжениях;
- ✓ оказывать первую помощь при вывихах;
- ✓ оказывать первую помощь при переломах;
- ✓ оказывать первую помощь при ожогах;
- ✓ оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- ✓ оказывать первую помощь при отравлениях;
- ✓ оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- ✓ оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- ✓ классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- ✓ готовиться к туристическим поездкам;
- ✓ адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- ✓ анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- ✓ анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- ✓ безопасно вести и применять права покупателя;
- ✓ анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- ✓ предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- ✓ характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- ✓ классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- ✓ владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- ✓ классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- ✓ оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- ✓ оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;

- ✓ оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- ✓ оказывать первую помощь при коме;
- ✓ оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- ✓ использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- ✓ усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ✓ исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- ✓ творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## **2. Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования**

Опасные и чрезвычайные ситуации становятся все более частым явлением в нашей повседневной жизни и требуют получения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира.

Целью изучения и освоения программы является формирование у подрастающего поколения россиян культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа определяет базовое содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывает возможность освоения приемов умственной и практической деятельности обучающихся, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

### **2.1.Содержание учебного предмета 8 касса (35 часов)**

**Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать (3 часа)**



Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте

### **Здоровый образ жизни. Что это? (9 часов)**

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены. Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания. Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая. Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность. Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. Расширение кругозора. Дети-маугли. Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста

### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни (4 часа)**

Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах. Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь. Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры

предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

### **Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе (4 часа)**

Ядовитые растения нашей местности, их влияния на здоровье человека. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Поведение в лесу при встречах с опасными животными. Гроза в лесу. Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Действия в неожиданных ситуациях. Выполнение правил поведения при купании. Умения отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Помощь утопающему. Приёмы проведения искусственного дыхания. Правила поведения на льду. Расширение кругозора. Ядовитые растения, мифы о грибах, опасные земноводные

### **Современный транспорт и безопасность (8 часов)**

Транспорт в современном мире. Виды транспортных средств. Негативное воздействие транспорта на природу. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий, поведение их участников, помощь пострадавшим. Метро — транспорт повышенной опасности. Возможные опасные ситуации, связанные с метро. Правила поведения в метро. Правила поведения пассажиров на борту авиалайнера. Нестандартные ситуации во время полёта. Меры предосторожности при ухудшении самочувствия во время полёта. Особенность железнодорожного транспорта. Правила поведения при крушении поезда, при возникновении в вагоне пожара. Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт, ремни безопасности, наказания за нарушения правил безопасного полёта

### **Безопасный туризм (7 часов)**

Виды активного туризма: пеший, водный, лыжный, горный, конный, парусный, вело-, спелео-, авто-, мото- и другие опасности, подстерегающие туриста. Обязанности туриста в туристской группе. Зависимость безопасности в туристском походе от подготовленности каждого туриста и всей туристской группы. Объективные трудности турпохода. Субъективные трудности турпохода. Движение по туристскому маршруту. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Рациональное распределение группового снаряжения между участниками похода. Требования к составлению графика движения туристской группы. Туризм и экология окружающей среды. Обеспечение безопасности при переправах через реки. Способы переправы через водотоки (реки): «вброд», «на плавсредствах», «над водой», «вплавь», «по льду». Алгоритм проведения разведки перед

преодолением естественного препятствия. Распределение ролей между участниками похода при организации переправ. Если турист отстал от группы... Алгоритм (правила) обеспечения собственной безопасности туриста, который оказался в лесу один (отстал от группы). Состав индивидуального аварийного набора туриста. Действия туристской группы в ЧС по организации поиска туриста, отставшего от группы. Основные правила безопасности при выборе места для организации бивуака туристской группы. Требования безопасности к бивуаку туристской группы при организации вынужденной остановки на ночлег. Типы костров, используемых в туризме, и их назначение. Правила разведения костров. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Требования к специальному личному туристскому снаряжению в водном походе. Правила безопасности в путешествиях с использованием плавсредств. Узлы в туристском походе. Функции, свойства и особенности узлов, используемых туристами в путешествиях. Требования к узлам, продиктованные практикой их применения в походных условиях. Положительные качества и недостатки разных видов узлов, используемых в походах. Расширение кругозора. Требования к подбору рюкзака для туристского похода Итоговое контрольное тестирование Итоговое повторение и обобщение

## **2.2. Содержание учебного предмета 9 класса (35 часов)**

### **Повторение курса 8 класса (5 часов)**

Здоровый образ жизни. Что это? Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Опасности с которыми мы сталкиваемся на природе. Современный транспорт и его безопасность. Безопасный туризм

### **Когда человек сам себе враг (8 часов)**

Почему курят подростки? Чем опасен сигаретный дым? Влияние курения на растущий организм.

Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков. Воздействие алкоголя на организм человека. Психологическая готовность к неприятию алкоголя. Первая помощь при отравлении алкоголем.

Что такое наркотики и наркомания? Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (12 часов)**

Определение чрезвычайной ситуации. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения. Общие правила эвакуации.

Что такое землетрясение. Степень воздействия сейсмических волн. Прогнозирование землетрясений. Признаки землетрясения. Правила поведения во время землетрясения. Извержение вулкана — грозное стихийное явление. Признаки начала извержения. Поведение во время извержения вулкана.

Что такое сели и оползни. Причины их образования. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней.

Что такое ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения.

Причины возникновения наводнений. Меры по предупреждению последствий наводнений. Эвакуация перед наводнением и во время его. Действия перед наводнением и при наводнении.

Природные пожары, их причины. Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре.

Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида

### **Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации (10 часов)**

Что такое экстремизм и терроризм. Правила поведения во время взрыва и после него. Взятие в заложники и правила поведения в этом случае.

Государственная политика противодействия экстремизму и терроризму в России. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Особенности проведения спецопераций

Что такое национальная безопасность Российской Федерации. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации



### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы

#### 8 класс

№	Тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать – 3 часа</b>			
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках ОБЖ . Немного истории</b>	<b>Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках ОБЖ.</b> Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Физическое воспитание в Спарте	1
2	Окружающая среда и безопасность	Особенности взаимодействия человека с природой. Выполнение эскиза плаката «Спасем планету Земля1»	1
3	Какие знания и умения вы получите изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	Связь предмета ОБЖ с анатомией, физиологией, медициной, биологией, историей, физической культурой, психологией, гигиеной	1
<b>Здоровый образ жизни. Что это? – 9 часов</b>			
4	Зависит ли здоровье от образа жизни человека	Ваш образ жизни – каков он? Анализ особенностей образа жизни городского и сельского человека. Что такое здоровье? Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни	1
5	Физическое здоровье человека	Значение физической культуры для здоровья человека. Служба в рядах Вооруженных сил РФ и физическая культура.	1
6	Физическое здоровье человека. Проектно-исследовательская деятельность по теме урока	Закаливание и гигиена. Закаливание как способ тренировки организма. ПИД по темам: «Польза русской бани для здоровья», «Закаливание водой», «Правила ухода за волосами»	1

7	Правильное питание	Белки - строительный материал для организма, углеводы - источник энергии, жиры – накопитель энергии	1
8	Правильное питание. Проектно-исследовательская деятельность по теме урока	Проблемы экологии питания. Продукты питания как экологический фактор. ПИД по темам: «Что расскажет этикетка на продуктах?», «Диета»	1
9	Психологическое здоровье человека	Показатели психического здоровья и нездоровья человека. Практическая работа по определению развитости волевых качеств.	1
10	Психологическое здоровье человека. Проектно-исследовательская деятельность по теме урока	ПИД по темам: «Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье человека», «Общение с компьютером»	1
11	Социальное здоровье человека	Что определяет социальное здоровье человека? Общение – ценность. Учение – социально важная деятельность. Круг ваших интересов. Фанаты и поклонники	1
12	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана Тестирование по теме: «ЗОЖ»	Что такое репродуктивное здоровье? Особенности развития девочек и мальчиков. Риски старшего подросткового возраста.	1
<b>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни – 4 часа</b>			
13	Как вести себя при пожаре. Практическая работа по правилам использования огнетушителя	Анализ ошибок, допущенных в тестировании. Причины и последствия пожаров. Правила пожарной безопасности. Если случился пожар. Средства пожаротушения. <b>Инструктаж по охране труда</b> при проведении практических занятий по ОБЖ. Практическая работа по правилам использования огнетушителя	1
14	Чрезвычайные ситуации в быту	Отравление. Залив жилища. Электричество. Правила пользования электроприборами	1
15	Разумная предосторожность	Как выбирать место отдыха. Как вести себя на улице. О мерах предосторожности в лифте и на лестнице. Самооборона. Вам звонят в дверь незнакомые люди	1

16	Опасные игры	Опасности, которые скрывает карьер. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и игры	
<b>Опасности с которыми мы сталкиваемся на природе – 4 часа</b>			
17	Лес – это серьезно	Съедобные и несъедобные грибы. Мифы о грибах. Неожиданные встречи в лесу. Если гроза застала в лесу	1
18	Водоем летом. Практическая работа по теме «Искусственное дыхание»	Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Учиться отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Как помочь тонущему человеку. <b>Инструктаж по охране труда</b> при проведении практических занятий по ОБЖ. Практическая работа по теме «Искусственное дыхание»	1
19	Водоем зимой	Как спастись если провалился под лед? Как помочь провалившемуся под лед человеку?	1
20	Проектно-исследовательская деятельность по теме «Отдых на природе: опасности, которые нас подстерегают»	Защита проектов обучающихся по группам	1
<b>Современный транспорт и безопасность – 8 часов</b>			
21	Транспорт в современном мире	Транспорт в современном мире. Виды транспортных средств. Негативное воздействие транспорта на природу. Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт	1
22	Чрезвычайные ситуации на дорогах	Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия дорожно - транспортных происшествий, поведение их участников, помощь пострадавшим.	1
23	Нарушения ПДД – главная причина ДТП	Как возникает опасность наезда автомобиля на пешехода. Опасные игры на дорогах. Как вести себя при ДТП	1
24	Практическая работа по теме «Остановка кровотечений»	Действия при венозном, артериальном и капиллярном кровотечениях. <b>Инструктаж по охране труда</b> при проведении практических занятий по ОБЖ.	1



25	Опасные ситуации в метро	Метро — транспорт повышенной опасности. Возможные опасные ситуации, связанные с метро. Правила поведения в метро.	1
26	Авиакатастрофы	Правила поведения пассажиров на борту авиалайнера. ремни безопасности, наказания за нарушения правил безопасного полёта. Нестандартные ситуации во время полёта. Меры предосторожности при ухудшении самочувствия во время полёта.	1
27	Железнодорожные катастрофы	Особенность железнодорожного транспорта. Правила поведения при крушении поезда, при возникновении в вагоне пожара. Зацепинг – опасная игра	1
28	Тестирование по теме «Современный транспорт и безопасность»	Проверка знаний обучающихся.	1
<b>Безопасный туризм – 7 часов</b>			
29	Обеспечение безопасности в туристических походах	Анализ ошибок, допущенных в тестировании. Виды активного туризма: пеший, водный, лыжный, горный, конный, парусный, вело-, спелео-, авто-, мото- и другие опасности, подстерегающие туриста. Обязанности туриста в туристской группе. Зависимость безопасности в туристском походе от подготовленности каждого туриста и всей туристской группы. Объективные трудности турпохода.	1
30	Обеспечение безопасности в туристических походах <b>Повторение. ЗОЖ</b>	Субъективные трудности турпохода. Движение по туристскому маршруту. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Рациональное распределение группового снаряжения между участниками похода. Требования к составлению графика движения туристской группы.	1
31	Туризм и экология окружающей среды <b>Повторение. ПДД</b>	Утилизация отходов в походе без вредного воздействия на окружающую среду	1
32	Обеспечение безопасности в	Обеспечение безопасности при переправах через реки. Способы	1

	<p>водном туристическом походе.</p> <p><b>Повторение.</b> Водоем летом</p>	<p>переправы через водотоки (реки): «вброд», «на плавсредствах», «над водой», «вплавь», «по льду». Алгоритм проведения разведки перед преодолением естественного препятствия. Распределение ролей между участниками похода при организации переправ. Если турист отстал от группы. Алгоритм (правила) обеспечения собственной безопасности туриста, который оказался в лесу один (отстал от группы). Состав индивидуального аварийного набора туриста. Действия туристской группы в ЧС по организации поиска туриста, отставшего от группы. Основные правила безопасности при выборе места для организации бивуака туристской группы. Требования безопасности к бивуаку туристской группы при организации вынужденной остановки на ночлег. Типы костров, используемых в туризме, и их назначение. Правила разведения костров. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Требования к специальному личному туристскому снаряжению в водном походе. Правила безопасности в путешествиях с использованием плавсредств. Узлы в туристском походе. Функции, свойства и особенности узлов, используемых туристами в путешествиях. Требования к узлам, продиктованные практикой их применения в походных условиях. Положительные качества и недостатки разных видов узлов, используемых в походах. Требования к подбору рюкзака для туристского похода</p>	
33	Итоговое тестирование по курсу 8 класса	Проверка знаний обучающихся.	1
34	<b>Повторение.</b> Железнодорожный транспорт	Анализ ошибок, допущенных в тестировании. Как вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций на железнодорожном транспорте во время летнего путешествия	1
35	<b>Повторение.</b> Правильное питание	Правильное питание летом. Содержание витаминов в свежих продуктах питания	1

9 класс

№	Тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Повторение – 5 часов</b>			
1	Повторение. Здоровый образ жизни. Что это?	<b>Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках ОБЖ.</b> Физическое здоровье человека. Правильное питание. Психическое, социальное и репродуктивное здоровье	1
2	Повторение. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	Поведение при пожаре, чрезвычайные ситуации в быту, опасные игры	1
3	Повторение. Опасности с которыми мы сталкиваемся на природе	Водоем зимой и летом. Правила поведения в лесу	1
4	Повторение. Современный транспорт и его безопасность	Опасные ситуации на железной дороге, авиакатастрофы. Правила дорожного движения	1
5	Повторение. Безопасный туризм	Безопасность в туристических походах	1
<b>Когда человек сам себе враг - 8 часов</b>			
6	Курение убивает	Почему курят подростки? Чем опасен сигаретный дым?	1
7	О физическом состоянии подростков-курильщиков	Влияние курения на растущий организм. Развитие навыков работы с документами. Анализ ФЗ РФ № 15 от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и	1

		последствий потребления табака»	
8	Алкоголь разрушает личность	Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков. Воздействие алкоголя на организм человека. Психологическая готовность к неприятию алкоголя. Первая помощь при отравлении алкоголем.	1
9	Алкоголь разрушает личность. Проектно - исследовательская деятельность обучающихся	Защита проектов по темам: «Отношение к пьянству в России в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»	1
10	Скажем наркотикам «Нет!»	Что такое наркотики и наркомания? Законодательство РФ в отношении наркотиков	1
11	Скажем наркотикам «Нет!»	Губительное воздействие наркотиков на организм человека	1
12	Токсикомания – страшная зависимость	Токсикомания путь к болезням, страхам и смерти. Внешние признаки токсикомана	1
13	Тестирование по теме «Когда человек сам себе враг»	Проверка знаний обучающихся	1
<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера - 12 часов</b>			
14	Чрезвычайные ситуации	Анализ ошибок, допущенных в тестировании. Определение чрезвычайной ситуации. Практическая работа с документом: Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».	1
15	Классификация чрезвычайных ситуаций	Классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного характера, ЧС техногенного характера, ЧС социального характера, ЧС биолого-социального характера	1

16	Общие правила эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций	Система оповещения. Общие правила эвакуации.	1
17	Природные чрезвычайные ситуации	Классификация природных ЧС. Сообщения по теме: «Как смягчить последствия ЧС?»	1
18	Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясения и извержения вулканов	Что такое землетрясение. Степень воздействия сейсмических волн. Прогнозирование землетрясений. Признаки землетрясения. Правила поведения во время землетрясения. Извержение вулкана — грозное стихийное явление. Признаки начала извержения. Поведение во время извержения вулкана.	1
19	Природные чрезвычайные ситуации. Сели, оползни, обвалы, снежные лавины	Что такое сели и оползни. Причины их образования. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней.	1
20	Природные чрезвычайные ситуации. Ураганы, бури, смерчи, цунами	Что такое ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения.	1
21	Природные чрезвычайные ситуации. Наводнения	Причины возникновения наводнений. Меры по предупреждению последствий наводнений. Эвакуация перед наводнением и во время его. Действия перед наводнением и при наводнении.	1
22	Природные чрезвычайные ситуации. Природные пожары	Природные пожары, их причины. Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре.	1
23	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Аварии на гидродинамических объектах.	1
24	Безопасное поведение в техногенных чрезвычайных	Правила поведения при авариях различного вида: коммунальные системы жизнеобеспечения, химические катастрофы, радиационные аварии, аварии на гидродинамическом объекте	1

	ситуациях		
25	Тестирование по теме «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»	Проверка знаний обучающихся	1
<b>Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации - 10 часов</b>			
26	Экстремизм	Анализ ошибок, допущенных в тестировании. Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма.	1
27	Терроризм	Что такое терроризм? Проявления терроризма. Как снизить угрозу террористического акта. Виды терроризма (политический, религиозный, криминальный, национальный, технологический, кибертерроризм); виды терактов. Особенности современного терроризма.	1
28	Терроризм. Правила поведения во время террористического акта	Правила поведения в заложниках или плену. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников	1
29	Терроризм. Взрывы в жилых домах	История террористических актов со взрывами жилых домов в России. Как вести себя после взрыва в жилом доме. Эвакуация из разрушенного взрывом дома	1
30	Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму <b>Повторение.</b> О вреде курения	Государственная политика противодействия экстремизму и терроризму в России. Особенности проведения спецопераций. Практическая работа с нормативно-правовыми актами. Правовые основы противодействия терроризму и экстремизму, Конституция РФ, Резолюция Совета Безопасности ООН. Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г.	1
31	Национальная безопасность России	Что такое национальная безопасность Российской Федерации. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации	1

	<b>Повторение.</b> Опасность потребления алкоголя		
32	Итоговое тестирование по курсу основ безопасности жизнедеятельности	Обобщение изученного. Проверка знаний обучающихся	1
33	<b>Повторение.</b> Наркотики. Законодательная база РФ, связанная с оборотом наркотических веществ	Анализ допущенных ошибок на тестировании. Законы РФ, направленные на борьбу с употреблением и оборотом наркотиков	1
34	<b>Повторение.</b> Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Поведение человека при возникновении различных ЧС. Проектно-исследовательская деятельность по теме урока	1
35	<b>Повторение.</b> Чрезвычайные ситуации социального характера	Экстремизм, терроризм. Законодательная база в России и мире, направленная на противодействие терроризму и экстремизму	1

