

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса  
Управление образования МО  
МБОУ "Кайлинская СОШ имени  
Героя Советского Союза В.Д.Жихарева"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Скорodieвская Т.В. *Т.В. Скорodieвская*  
Протокол №2  
от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Тебейкина Е.А. *Е.А. Тебейкина*  
Приказ №269  
от 01.09.2022г.



## Рабочая программа

учебного предмета  
«ОБЖ»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2022/2023 учебный год

Составитель: Зиганшина Юлия Геннадьевна,  
учитель ОБЖ

Кайла Яйский МО  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе программы В.Н.Латчука, В.В.Полякова, М.И.Кузнецова и В.В.Маркова.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

В программе учитываются требования Конституции РФ и федеральных законов «О безопасности», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

### Общая характеристика учебного предмета

#### Место курса ОБЖ в учебном плане

Каждый человек в быту, на работе, в школе, на отдыхе встречается с рядом трудностей, которые возникают в процессе его взаимодействия с окружающей средой. Они могут быть различными по характеру и степени тяжести. Успешность действий любой государственной службы: полиции, «скорой помощи», пожарной охраны и т. д. — во многом зависит от того, какие действия предпринял человек в экстремальной ситуации до того как подоспела квалифицированная помощь. В нашей жизни всегда были и будут такие условия, когда здоровье, безопасность и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий. Данная образовательная область, созданная, в первую очередь, в национальных интересах, дает предпосылки для разработки новой гуманистической технологии образования, необходимой сегодня всему человечеству.

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для того, чтобы с раннего детства научить, подготовить человека избегать экстремальных ситуаций, а если они случились, найти вовремя правильное решение.

Заповедь ОБЖ: *«Опасность надо предвидеть, постараться ее избежать и в случае необходимости (если только не удалось ее избежать) - действовать».*

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, современный комплекс проблем безопасности;
- основы медицинских знаний и оказание первой помощи;
- основы здорового образа жизни.

#### Цели и задачи

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе ставит следующие **цели**:

- Усвоение учащимися правил безопасного поведения в опасных ситуациях;
- Понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья;
- Уяснение и принятие достижений гражданского общества, антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу человеческой жизни;
- Готовность и стремление к нравственному самосовершенствованию.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих **задач**:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; правила и безопасность дорожного движения ( в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров транспортных средств)

- **овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь пострадавшим;

- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике.

Учебный план предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе в количестве 34 часа в год, 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **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;

- 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;

- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности 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 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 осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

#### **Методы и формы обучения и контроля**

Для организации познавательной деятельности обучающихся на уроках ОБЖ используются разнообразные *методы обучения*:

- Перспективные (словесные, наглядные, практические): рассказ, лекция, беседа, примеры из жизни, практические занятия.
- Логические: (индуктивные и дедуктивные) логическое изложение и восприятие учебного материала учеником. (Анализ ситуации).
- Контроля и самоконтроля (устный, письменный).
- Стимулирования и мотивации.
- Самостоятельной учебной деятельности.

Комбинирование нескольких *форм обучения* позволяют достигать высоких результатов всем учащимся. Фронтальная форма обучения, активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками. Групповая форма обеспечивает взаимодействие учащихся, позволяет формироваться умению работать в группе, проявлять лидерские качества, учитывает дифференцированные запросы учащихся. Индивидуальная работа в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

#### Формы контроля уровня достижений обучающихся

Главная составляющая учебного процесса – это контрольные работы, самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос (фронтальный и индивидуальный), практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности.

В начале года предусмотрено вводное тестирование. Задания входного контроля разработаны для определения уровня готовности класса к освоению программы на начало учебного года. По результатам вводного тестирования определяются группы учебного риска и проводится корректировка учебно-тематического плана и индивидуальных заданий.

Итоговое тестирование позволяет оценить степень усвоения учебного материала и провести корректировку календарно-тематического планирования на следующий учебный год.

#### *Критерии оценки*

Знания и умения обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), выполнения письменных заданий (в том числе, тестов), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

##### **1. Устный ответ.**

Оценку «5» получает обучающийся, чей устный ответ соответствует в полной мере требованиям программы обучения, не содержит ошибок и неточностей.

Оценку «4» получает обучающийся, чей устный ответ соответствует требованиям программы обучения, но недостаточно полный, имеются неточности или допущена одна ошибка.

Оценку «3» получает обучающийся, чей устный ответ соответствует требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки или материал раскрыт на половину.

Оценку «2» получает обучающийся, чей устный ответ частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки.

##### **2. Письменная работа или тест.**

Оценку «5» получает обучающийся, набравший 100 - 90% от максимально возможного количества баллов.

Оценку «4» получает обучающийся, набравший 89 - 70% от максимально возможного количества баллов.

Оценку «3» получает обучающийся, набравший 69 - 50% от максимально возможного количества баллов.

Оценку «2» получает обучающийся, набравший 49 - 0% от максимально возможного количества баллов.

##### **3. Презентация, доклад, сообщение.**

Оценку «5» получает обучающийся, демонстрирующий хорошее знание и ориентирование в содержании выступления, информационная часть выступления соответствует фото-видеоматериалам, в работе отсутствуют гиперссылки на Интернет-ресурсы (Исключение: авторские права на иллюстрации, список материалов)

Оценку «4» получает обучающийся, чья работа (выступление) не соответствует одному из критериев оценки «5».

Оценку «3» получает обучающийся, чья работа (выступление) не соответствует двум и более критериям оценки «5»

#### **Учебно-методическое обеспечение курса**

Для реализации содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» используется следующий учебно-методический комплекс:

1. Видеофильмы по разделам курса ОБЖ
2. Презентации к урокам, созданные Ковальковой А.В. и специалистами НМЦ ГО и ЧС МЧС СПб
3. Компьютер, проектор, экран, магнитная доска
4. Бытовой дозиметр (планируется к покупке)
5. Компас
6. Бинт марлевый 10x15
7. Вата гигроскопическая нестерильная (пачка по 50 г.)
8. Вата компрессная (пачка по 50 г.)
9. Жгут кровоостанавливающий резиновый
10. Индивидуальный перевязочный пакет
11. Косынка перевязочная
12. Ножницы для перевязочного материала (прямые)
13. Повязка малая стерильная
14. Шинный материал (плотные куски картона, рейки т.п.) длиной от 0,7 до 1,5 м
15. Противогаз ГП7
16. Респиратор «Алина»
17. Марлевая повязка
18. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
19. Тренажер для оказания первой помощи «Максим» торс
20. Печатные пособия
21. Литература:

#### Для учителя:

1. Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 кл. / В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. И. Вангородский. — М. : Дрофа, 2010.

2. Линия учебников под редакцией В.Н.Латчука для учащихся 5 – 9 классов общеобразовательных учреждений.

#### Для учеников:

1. Учебники для 5 – 9 класса общеобразовательной школы под редакцией В.Н. Латчука.

2. Латчук В.Н. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. /В.Н.Латчук, С.К.Миронов. – 7-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009.

#### Дополнительная литература:

1. Астахов П.А. Детям о праве: Дорога. Улица. Семья. Школа. Магазин. – М.: Эксмо, 2011г.

2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9 кл. сред. шк: Факультатив.курс. – М.: Просвещение, 1989.

3. Латчук В.Н., Макров В.В., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 кл.: Дидактические материалы. – М.: Дрофа; ДИК, 2000.

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности/Сост. Б.И.Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.

5. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5 – 9 кл. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005.
6. Павлова О.В., Попова Г.П. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5 – 11 классах (игры, тесты, практикумы, анализ ситуаций, «круглый стол») – Волгоград: Учитель, 2006.
7. Полишко В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. – Смоленск: Вентана-граф, 1995 г.

#### Цифровые образовательные ресурсы

<b>Название сайта</b>	<b>Электронный адрес</b>
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
Министерство внутренних дел РФ	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
Министерство природных ресурсов РФ	<a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	<a href="http://www.fsgv.ru">http://www.fsgv.ru</a>
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	<a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub">http://www.mecom.ru/roshydro/pub</a>
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	<a href="http://www.gan.ru">http://www.gan.ru</a>
Федеральный российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>
Образовательный портал «Учеба»	<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>
Журнал «Курьер образования»	<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>
Журнал «Вестник образования»	<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>
Издательский дома «Профкнига»	<a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a>
Издательский дом «1 сентября»	<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>
Издательский дом «Армпресс»	<a href="http://www.armpress.info">http://www.armpress.info</a>
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
Энциклопедия безопасности	<a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>
Личная безопасность	<a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	<a href="http://moikompas.ru/compas/bezopa">http://moikompas.ru/compas/bezopa</a>
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	<a href="http://www.school-obz.org/topics/bz">http://www.school-obz.org/topics/bz</a>
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	<a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a>

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Наименование темы практической работы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Форма контроля	Дом. задание
1	Особенности города, как среды обитания. Безопасность пешеходов.	<i>Составление индивидуального маршрута безопасного подхода к школе.</i>	Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах.	Вводное тестирование, фронт.опрос	§ 1
2	Системы обеспечения безопасности города	<i>Составление памятки с «горячими телефонами»</i>	Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»	фронт.опрос	§ 2
3	Опасные и аварийные ситуации в доме		Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту	индив.опрос	§ 3
4	Пожар: причины и опасность.		Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности. Учатся правильно применять	Тест «Город, как источник опасности» фронт.опрос	§ 4
5	Действия при пожаре			индив.опрос	
6	Средства пожаротушения	<i>Составление плана эвакуации из квартиры(дома)</i>		Тест «Пожар»	



			первичные средства пожаротушения		
7	Затопление квартиры.		Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении.	индив.опрос	§ 5
8	Электричество.		Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами.	индив.опрос	§ 6
9	Опасные вещества и продукты питания.		Изучают и осваивают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений.	фронт.опрос	§ 7
10	Взрыв и обрушение дома.		Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения.	фронт.опрос	§ 8
11	Захлопнулась дверь.		Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях.	Тест «Опасные ситуации дома»	§ 9
12	Опасность толпы.	<i>Составление гардероба для похода на концерт или спорт.мероприятия</i>	Осваивают правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей.	индив.опрос	§10
13	Собака бывает кусачей.		Осваивают	Фронт.опрос	§ 11

			правила безопасного поведения с животными.		
14	Транспорт - зона повышенной опасности. Организация дорожного движения, причины и последствия ДТП.	<i>Составление памятки «Если Вы свидетель ДТП»</i>	Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.	индив.опрос	§ 12
15	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.		Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.	Индив.опрос	§ 13
16	Железнодорожный транспорт.		Осваивают правила безопасного поведения при авариях на железнодорожном транспорте	Фронт.опрос	§ 14
17	Морской, речной и авиационный транспорт.		Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте, на авиационном транспорте.	Индив.опрос	§ 15
18	Психологические основы самозащиты.	<i>Определение типа личности, знакомство с основами аутотренинга</i>	Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека.	Тест «Опасность на транспорте»	§ 16
19	Ситуации криминогенного характера в доме и подъезде.		Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде.	фронт.опрос	§ 17
20	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.		Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных	фронт.опрос	§ 18

			домогательств.		
21	Правила поведения при захвате в заложники.		Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов	Тест «Безопасное поведение в криминогенных ситуациях»	§ 19
22	Изменение среды обитания человека в городе. Загрязнение воды, воздуха, почвы.	<i>«Мониторинг загрязнения воздушной среды в городе»</i>	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой	фронт.опрос	§ 20
23	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	<i>«Правила использования ГП», «Способы изготовления и использования марлевых повязок»</i>	Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Получают практические навыки пользования противогазом	индив.опрос	§ 21
24	Ушибы и ранения, их причины и первая помощь.		Приобретают знания об основных видах ушибов и ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи	фронт.опрос	§ 22
25	Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.	<i>«Отработка навыков по оказанию первой помощи при ранениях»</i>	Получают знания о видах кровотечений и их особенностях. Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы	индив.опрос	§ 23
26	Развитие и изменение		Объясняют	Тест «Оказание	§ 24

	организма школьников 11-12 лет. Движение и здоровье.		значение двигательной активности для укрепления здоровья	ПП при ушибах и ранениях»	
27	Нарушения осанки и причины их возникновения.		Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки	фронт.опрос	§ 25
28	Телевизор и компьютер – друзья или враги?		Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при использовании компьютером	индив.опрос <b>Итоговое тестирование</b>	§ 26
29	Составление индивидуальной программы укрепления здоровья.	<i>«Определение факторов риска в своей повседневной жизни»</i>	Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья	индив.опрос	§ 27
30	Физическое и нравственное взросление человека.		Получают представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом	фронт.опрос	§ 28
<b>Резервное время – 4 часа (на 1 и 2 полугодия)</b>					

### Основное содержание курса

#### Раздел I. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности.

Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»

Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины

Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия.

Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора).

Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами.

Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений.

Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры).

Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке,.)

Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки.

Безопасная дорога в школу и домой. Причины транспортных аварий. Безопасное поведение в транспортном средстве.

Обязанности пешехода и пассажира.

Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях.

Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде.

Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна.

Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты в опасных ситуациях криминогенного характера.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуациях в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке.

Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как предотвратить опасные домогательства.

Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.

Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве.

Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования. Детский противогаз ПДФ-2Ш, устройство и правила пользования. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлем-маски, подготовка противогаза к работе. Пользование противогазом. Переноска противогаза. Положения противогаза: походное, наготове, боевое. Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза.

## Раздел II. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.

Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности

Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

## Раздел III. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека

Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки

Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере

Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, влияющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сильными и потовыми железами

Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте. Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений