

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации МО Горноуральский Свердловской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ №21
от 28.08.2026 г. №73/2
в составе АООП ООО для
обучающихся с нарушениями
интеллекта (Вариант 1)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»
5 – 8 классы
для обучающихся с нарушениями интеллекта (Вариант 1)

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Закон «Об образовании Свердловской области» от 15.07.2013г. « 78-ОЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (Вариант 1));
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Основные цели изучения данного предмета:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение

Основные задачи изучения предмета:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.
- знакомить обучающихся с опасностями, которые угрожают человеку в современной повседневной жизни;
- приобретение обучающимися способности сохранять и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом своих возможностей;
- формировать и развивать гигиенические навыки;
- помогать осваивать обучающимся навыки здорового образа жизни;
- познакомить обучающихся и помогать осваивать элементарные правила оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Ценностные ориентиры содержания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя два учебных модуля и пять разделов. Под учебным модулем следует понимать конструктивно завершенную часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объем учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебные модули Модуль-1 Модуль-2 Основы безопасности личности, общества и государства. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Разделы 1 Основы комплексной безопасности 4 Основы здорового образа жизни 2 Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций 5 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи 3 Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ

Особое место в структуре программы занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ». Понятийная база и содержание курса

«Основы безопасности жизнедеятельности» основаны на положениях Федеральных законов РФ и других нормативно-правовых актов, в том числе: Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537); Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 9 июня 2010 г. № 690), а также Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в ФГОС общего образования второго поколения.

Общим признаком у данной категории обучающихся, выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем. В структуре психики таких детей в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. У обучающихся страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания воспитанников об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения. Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания ощущения и восприятия. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки обучающихся в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у

этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д. У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно - действенное, нагляднообразное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, некритичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой).

Учащимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости.

Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения, на каком - либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания, и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы. Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение.

Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение, как один из наиболее сложных процессов, отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У обучающихся отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно -

логического мышления. Следует отметить, что речь детей в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности обучающихся проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических. Волевая сфера обучающихся характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Они предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство.

Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

При проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение целенаправленному, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда.

Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории обучающихся в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально - бытовыми навыками. Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», относится к формируемой части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Срок реализации настоящей программы 5 учебных лет. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин). По учебному плану на учебный предмет отведено 34 часов в год (1 час в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения коррекционного курса «основы безопасности жизнедеятельности»:

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;

- формирование положительного отношения к мнению учителя, сверстников;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в безопасной жизнедеятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения коррекционного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- 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 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 личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающей употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личной 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 последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
 - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, полученной из различных источников;
 - умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
- АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является базовым и обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- знание правил безопасного поведения в различных криминогенных, экстренных, опасных и чрезвычайных ситуациях (на воде, дороге, опасные ситуации на улице, в жилище и помещениях);
- знание правил оказания первой медицинской помощи;
- знание правил личной гигиены;
- знание факторов, разрушающих здоровье;
- умение правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- знание способов обеспечения личной безопасности при угрозе террористического акта.

Достаточный уровень является сниженным и применяется в том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня освоения учебного предмета.

Достаточный уровень:

- знание основных правил безопасного поведения в различных криминогенных, экстренных, опасных и чрезвычайных ситуациях (на воде, дороге, опасные ситуации на улице, в жилище и помещениях);
- знание правил уличного движения и поездки в городском транспорте;
- знание приёмов оказания первой доврачебной помощи
- следование при выполнении практических заданий инструкциям учителя или инструкциям, представленным в других информационных источниках;
- использование приобретенных знаний и умений для решения практических заданий;
- оценка результатов собственной деятельности и одноклассников (выполнено правильно или неправильно, нарушены правила безопасного поведения или не нарушены.).

5. Содержание учебного предмета.

Основы безопасности личности, общества и государства. Основы комплексной безопасности

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. *Средства индивидуальной защиты велосипедиста*. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях.

Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, *самозащита покупателя*). Элементарные способы самозащиты. *Информационная безопасность подростка*.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. *Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения.* Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. *Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.*

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. *Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика.* Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. *Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.*

6. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<i>Модуль 1: Основы комплексной безопасности (24 ч.)</i>		
	<i>1. Человек, среда его обитания, безопасность человека</i>	5
1.	1.1. Город как среда обитания.	1
2.	1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1
3.	1.3. Особенности природных условий в городе.	1
4.	1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	1
5.	1.5. Безопасность в повседневной жизни	1
	<i>2. Опасные ситуации техногенного характера</i>	6
6.	2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1
7.	2.2. Пешеход. Безопасность пешехода.	1
8.	2.3. Пассажир. Безопасность пассажира.	1
9.	2.4. Водитель.	1
10.	2.5. Пожарная безопасность.	1
11.	2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1
	<i>3. Опасные ситуации природного характера (2 ч.)</i>	
12.	3.1. Погодные условия и безопасность человека.	1
13.	3.2. Безопасность на водоёмах.	1
	<i>4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (3 ч.)</i>	3
14.	4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера.	1
15.	4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1
16.	4.3. Классификация ЧС природного и техногенного характера.	1
	<i>5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение</i>	3
17.	5.1. Антиобщественное поведение и его опасность.	1
18.	5.2. Обеспечение личной безопасности дома.	1
19.	5.3. Обеспечение личной безопасности на улице.	1
	<i>6. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства</i>	5
20.	6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	1
21.	6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности.	1
22.	6.3. Виды террористических актов и их последствия.	1
23.	6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1
24.	6.5. Действия при нахождении взрывного устройства	1
<i>Модуль 2: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч.)</i>		
	<i>7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни</i>	4
25.	7.1. О здоровом образе жизни.	1
26.	7.2. Составляющие здорового образа жизни	1
27.	7.3. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья.	1
28.	7.4. Рациональное питание. Гигиена питания	1
	<i>8. Факторы, разрушающие здоровье</i>	2

29.	8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1
30.	8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	1
	<i>9. Первая помощь и правила её оказания</i>	4
31.	9.1. Первая помощь при различных видах повреждений	1
32.	9.2. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах	1
33.	9.3. Годовая контрольная работа	1
34.	9.4. Первая помощь при отравлениях (практическая работа)	1
	Итого	34

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<i>Модуль 1: Основы комплексной безопасности личности, общества, государства (25 ч.)</i>		
	<i>1. Подготовка к активному отдыху (6 ч.)</i>	6
1.	1.1. Природа и человек.	1
2.	1.2. Ориентирование на местности	1
3.	1.3. Определение своего местонахождения и направления движения на местности (практическое занятие)	1
4.	1.4. Подготовка к выходу на природу.	1
5.	1.5. Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6.	1.6. Определение необходимого снаряжения для похода.	1
	<i>2. Активный отдых на природе и безопасность</i>	5
7.	2.1. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1
8.	2.2. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1
9.	2.3. Подготовка и проведение лыжных походов.	1
10.	2.4. Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1
11.	2.5. Велосипедные походы и безопасность туристов	1
	<i>3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности</i>	6
12.	3.1. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
13.	3.2. Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
14.	3.3. Акклиматизация человека в горной местности	1
15.	3.4. Обеспечение личной безопасности при следовании наземными видами транспорта.	1
16.	3.5. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1
17.	3.6. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1
	<i>4. Автономное существование человека в природе</i>	4
18.	4.1. Автономное существование человека в природе.	1
19.	4.2. Добровольная автономия человека в природной среде	1
20.	4.3. Вынужденная автономия человека в природной среде	1
21.	4.4. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1
	<i>5. Опасные ситуации в природных условиях</i>	4

22.	5.1.Опасные погодные явления.	1
23.	5.2 Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1
24.	5.3. Укусы насекомых и защита от них.	1
25.	5.4. Клещевой энцефалит и его профилактика.	1
<i>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 ч.)</i>		
	<i>6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</i>	4
26.	6.1. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1
27.	6.2. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
28.	6.3. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе, обморожении и ожоге.	1
29.	6.4. Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1
	<i>7. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека и факторы, на него влияющие</i>	5
30.	7.1. Здоровый образ жизни и профилактика переутомления	1
31.	7.2. Компьютер и его влияние на здоровье человека.	1
32.	7.3. Годовая контрольная работа.	1
33.	7.4. Влияние неблагоприятной окружающей и социальной среды на здоровье человека.	1
34.	7.5. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека Профилактика	1
	Итого	34

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<i>Модуль 1: Основы комплексной безопасности личности, общества, государства (26 ч.)</i>		
	<i>1.Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера</i>	3
1.	1.1. Различные природные явления и причины их возникновения.	1
2.	1.2.Общая характеристика природных явлений	1
3.	1.3. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1
	<i>2.Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия</i>	6
4.	2.1.Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия	1
5.	2.2.Защита населения от последствий землетрясений	1
6.	2.3.Правила безопасного поведения населения при землетрясении	1
7.	2.4.Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов	1
8.	2.5.Последствия извержения вулканов. Защита населения	1
9	2.6.Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения	1
	<i>3.Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия</i>	3
10.	3.1.Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1
11.	3.2.Защита населения от последствий ураганов и бурь	1

12.	3.3.Смерчи	1
	<i>4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</i>	8
13.	4.1.Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
14.	4.2.Защита населения от последствий наводнений	1
15.	4.3.Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	1
16.	4.4.Сели и их характеристика	1
17.	4.5.Защита населения от последствий селевых потоков	1
18.	4.6.Цунами и их характеристика	1
19.	4.7.Защита населения от цунами	1
20.	4.8.Снежные лавины	1
	<i>5. Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения, природные пожары</i>	4
21.	5.1.Лесные, степные и торфяные пожары и их характеристика	1
22.	5.2.Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1
23.	5.3.Инфекционная заболеваемость людей и защита населения	1
24.	5.4.Эпизоотии и эпифитотии	1
	<i>6. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</i>	2
25.	6.1.Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность	1
26.	6.2.Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения	1
<i>Модуль 2: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни и здорового образа жизни (8 ч.)</i>		
	<i>7.Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</i>	3
27.	7.1.Психологическая уравновешенность	1
28.	7.2.Стресс и его влияние на человека	1
29.	7.3.Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
	<i>8. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях</i>	5
30.	8.1.Общие правила оказания первой медицинской помощи	1
31.	8.2.Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении.	1
32.	8.3.Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1
33.	8.4.Годовая контрольная работа.	1
34.	8.5.Общие правила транспортировки пострадавшего.	1
	Итого	34

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<i>Модуль 1: Основы комплексной безопасности личности, общества, государства (22 ч.)</i>		

	<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</i>	15
	<i>1. Пожарная безопасность</i>	2
1.	.Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.	1
2.	.Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах	1
	<i>Безопасность на дорогах</i>	3
3.	2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.	1
4.	2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.	1
5.	2.3 Велосипедист — водитель транспортного средства	1
	<i>Безопасность на водоемах</i>	3
6.	3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.	1
7.	3.2. Безопасный отдых на водоемах.	1
8.	3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде	1
	<i>Экология и безопасность</i>	2
9.	4.1. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.	1
10.	4.2 Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке	1
	<i>Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия</i>	5
11.	5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1
12.	5.2. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия	1
13.	5.3 Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.	1
14.	5.4. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.	1
15.	5.5. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия	1
	<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i>	7
	<i>Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций</i>	4
16.	6.1. Обеспечение радиационной безопасности населения.	1
17.	6.2. Обеспечение химической защиты населения.	1
18.	6.3. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах	1
19.	6.4. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях	1
	<i>Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера</i>	3
20.	7 1. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.	1
21.	7.2. Эвакуация населения.	1
22.	7.3. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1

<i>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч.)</i>		
	<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</i>	7
	<i>Здоровый образ жизни и его составляющие</i>	7
23.	8.1. Здоровье как основная ценность человека.	1
24.	8.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.	1
25.	8.3. Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества.	1
26.	8.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	1
27.	8.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных не инфекционных заболеваний.	1
28.	8.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1
29.	8.7. Профилактика вредных привычек.	1
	<i>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>	5
	<i>Первая помощь при неотложных состояниях</i>	5
30.	9.1. Первая помощь пострадавшим и ее значение.	1
31.	9.2. Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (практическое занятие).	1
32.	9.3. Первая помощь при травмах и утоплении (практическое занятие).	1
33.	9.4. Годовая контрольная работа.	1
34.	9.5. Первая медицинская помощь утопающему	1
	Итого	34

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<i>Раздел 1. Когда человек сам себе враг</i>	8
1.	1.1. Почему курят подростки?	1
2.	1.2. Чем опасен сигаретный дым	1
3.	1.3. Влияние курения на растущий организм	1
4.	1.4. Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков	1
5.	1.5. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем	1
6.	1.6. Что такое наркотики и наркомания?	1
7.	1.7. Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания	1
8.	1.8. Обобщающий урок по теме: Когда человек сам себе враг	1
	<i>Раздел 2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их классификация и характеристика</i>	16
9.	2.1. Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций	1
10.	2.2. Система оповещения. Общие правила эвакуации	1
11.	2.3. Что такое землетрясение, его признаки. Правила поведения во время	1

	землетрясения	
12.	2.4.Извержение вулкана. Поведение во время извержения вулкана	1
13.	2.5.Что такое сели и оползни. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней	1
14.	2.6.Ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения	1
15.	2.7.Причины возникновения наводнений. Действия перед наводнением и при наводнении	1
16.	2.8.Природные пожары, их причины	1
17.	2.9.Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре	1
18.	2.10.Обобщающий урок по теме: Чрезвычайные ситуации природного характера, их классификация и характеристика	1
19.	2.11.Причины и виды техногенных ЧС	1
20.	2.12.Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	1
21.	2.13.Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ	1
22.	2.14.Аварии на гидродинамических объектах	1
23.	2.15.Правила поведения при авариях различного вида	1
24.	2.16.Обобщающий урок по теме: Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификация и характеристика	1
	<i>Раздел 3. Противодействие экстремизму и терроризму</i>	10
25.	3.1.Что такое экстремизм и терроризм	1
26.	3.2.Как снизить угрозу теракта	1
27.	3.3.Правила поведения во время взрыва и после него	1
28.	3.4.Взятие в заложники и правила поведения в этом случае	1
29.	3.5.Особенности проведения спецопераций	1
30.	3.6.Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму	1
31.	3.7.Что такое национальная безопасность Российской Федерации	1
32.	3.8.Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации	1
33.	3.9.Итоговая контрольная работа	1
34.	3.10.Обобщающий урок за курс «ОБЖ»	1
	Итого	34

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1.Технические средства:

- персональный компьютер
- принтер
- видеопроектор, экран.

2. Учебно-практическое оборудование:

- раздаточный дидактический материал;
- портреты известных исторических личностей;
- демонстрационные схемы, планы уроков;
- карточки для индивидуальной работы;
- компьютерные презентации;
- видеофрагменты;
- обучающие фильмы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990687

Владелец Куликова Ольга Владимировна

Действителен с 03.04.2026 по 03.04.2027