

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11  
ИМЕНИ ГЕРОЕВ ВОИНОВ-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТОВ  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
446208, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4**

<b>СОГЛАСОВАНО</b>  Родитель  31.08.2021 г.	<b>ПРИНЯТО</b> на заседании ПС ГБОУ ООШ № 11 Председатель ПС _____ 31.08.2021 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор ГБОУ ООШ № 11 г. Новокуйбышевска Приказ № 293 _____ Н.Б. Левина 31.08.2021г.
---	--	---

**Адаптированная рабочая программа**

***8 класс***

***ОВЗ ЗПР***

***ОБЖ***

учитель  
Моисеева Евгения  
Ильинична

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающегося 8 класса с ОВЗ ЗПР по ОБЖ разработана учителем на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МОиН РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
- Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2020 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

Адаптированная рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающегося с ЗПР 8 класса, обучающегося в ГБОУ ООШ №11 г.Новокуйбышевска разработана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Рабочая программа, составленная на основе авторской Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Маслов М.В. Программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8 класса общеобразовательных учреждений. // Программы общеобразовательных учреждений Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 класс. / Под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2009.

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Авт. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников., под общ.ред. А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

### Цели изучения учебного материала

Основное общее образование – вторая ступень общего образования. Одной из важнейших функций этого этапа является подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Обучающиеся должны научиться самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, в том числе и за рамками учебного процесса.

**Цели** изучения основ безопасности жизнедеятельности:

- овладение знаниями о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций, влиянии их последствий на безопасность личности, общества, государства;
- формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни, индивидуальной системы

защищенности жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз и умение оказать первую помощь при неотложных состояниях;

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

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, формирование умений принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Общая характеристика учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».**

Курс предназначен для решения следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;

- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;

- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни.

Учебный материал 8 класса структурирован в три раздела:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»;
- раздел 3 «Основы здорового образа жизни».

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

Рабочая программа составлена на основании Комплексной программы Основы безопасности жизнедеятельности: программы общеобразовательных учреждений, 5-11 классы/ под общей редакцией А.Т. Смирнова - Москва.: «Просвещение», 2011г. Комплексная программа разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

## **Результаты освоения курса.**

**Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 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.

**Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками 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 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 природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:**

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- 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 выработать 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.
3. В коммуникативной сфере:
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
4. В эстетической сфере: • умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
5. В трудовой сфере:
- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
  - умения оказывать первую медицинскую помощь.
6. В сфере физической культуры:
- формирование установки на здоровый образ жизни;
  - развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

**Распределение учебного материала предмета ОБЖ по разделам  
8 класса**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них				
			Теоретическое обучение, ч.	Лабораторные и практические работы, ч.	Контрольная работа, ч.	Экскурсии, ч.	Самостоятельная работа, ч.
1.	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	-	<b>1</b>	-	-
2.	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	-	1	-	
3.	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	-	1	-	
4.	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	1	-	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	

### Содержание учебного курса «ОБЖ»

#### Раздел I Основы комплексной безопасности (16 ч)

#### Глава 1. Пожарная безопасность (3 ч)

### ***Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия (1 ч)***

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.

**Основные понятия темы:** пожар, поджог.

**Учащиеся должны знать:** о причинах возникновения пожаров; мерах пожарной безопасности; правилах безопасного поведения при пожаре в доме.

**Учащиеся должны уметь:** владеть навыками безопасного поведения при возникновении пожара в жилище.

### **Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения (1 ч)**

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.

**Основные понятия темы:** пожарная безопасность, меры пожарной безопасности, Федеральная противопожарная служба, МЧС России.

**Учащиеся должны знать:** правила безопасного поведения при пожаре на транспорте.

**Учащиеся должны уметь:** использовать приобретенные знания для соблюдения мер предосторожности в общественном транспорте.

### **Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожаре (1 ч)**

Федеральный закон «О пожарной безопасности». Пожар в квартире. Пожар в общественном месте.

**Основные понятия темы:** права, обязанности и ответственность граждан, дым, угарный газ, паника.

**Учащиеся должны знать:** основные права, обязанности и ответственность граждан Российской Федерации в области пожарной безопасности и их значение для обеспечения личной безопасности.

**Учащиеся должны уметь:** использовать приобретенные знания для соблюдения мер предосторожности при пожаре.

### **Глава 2. Безопасность на дорогах (3 ч)**

#### **Причины дорожно - транспортных происшествий и травматизма людей (1 ч)**

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Причины дорожно-транспортных происшествий.

**Основные понятия темы:** дорожно- транспортное происшествие, федеральная целевая программа «Повышение безопасности дорожного движения в 2006-2012 годах».

**Учащиеся должны знать:** о причинах дорожно-транспортных происшествий.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах.

#### **Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров (1 ч)**

Дорога и ее составные части. Регулирование дорожного движения. Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров.

**Основные понятия темы:** участник дорожного движения, дорога, трамвайные пути, тротуар, обочина, разделительная полоса, регулирование дорожного движения, дорожная разметка, пешеходный переход, дорожные знаки, светофор, регулировщик; посадка, высадка, грузовой автомобиль, метро.

**Учащиеся должны знать:** правила безопасного поведения пешеходов на улице и пассажиров на транспорте.

**Учащиеся должны уметь:** использовать приобретенные знания в повседневной жизни для соблюдения правил поведения в общественном транспорте и на улице.

### **Велосипедист – водитель транспортного средства (1 ч)**

Уровень общей культуры водителя в области безопасности дорожного движения. Роль велосипеда в подготовке будущего водителя транспортного средства. Основные требования к техническому состоянию велосипеда. Основные обязанности велосипедиста.

**Основные понятия темы:** велосипед.

**Учащиеся должны знать:** правила безопасного поведения велосипедиста на дороге.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной и общественной безопасности на дорогах.

### **Глава 3. Безопасность на водоемах (3 ч)**

#### **Безопасное поведение на водоемах в различных условиях (1 ч)**

Правила безопасного поведения на воде. Особенности состояния водоемов в разное время года. Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи, терпящим бедствие на воде.

**Основные понятия темы:** толщина льда, паводок, наводнение, кораблекрушение.

**Учащиеся должны знать:** основные причины поведения человека, приводящие к гибели на воде, рекомендации по безопасному поведению при угрозе и во время наводнения, меры безопасного поведения человека на замерших водоемах. **Учащиеся должны уметь:** владеть навыками оказания помощи утопающему. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности на воде.

#### **Безопасный отдых на водоемах(1ч)**

Правила безопасного поведения на воде. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Организация и безопасность похода. Возможные аварийные ситуации в водном походе.

**Основные понятия темы:** незнакомый водоем, режим купания, судороги, озноб, водоворот, ограничительные знаки, водный туризм, страховка.

**Учащиеся должны знать:** меры безопасности во время водного похода.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности на воде.

#### **Оказание помощи терпящим бедствие на воде (1 ч)**

Освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего.

**Основные понятия темы:** спасение, транспортировка.

**Учащиеся должны знать:** порядок действия спасателя при оказании помощи терпящему бедствие на воде, качества и навыки спасателя, основные способы освобождения от захвата тонущего человека, способы транспортировки пострадавшего.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности на воде.

#### **Глава 4. Экология и безопасность (2 ч)**

##### **Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека (1 ч)**

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Экология и экологическая безопасность. Загрязнение атмосферы, вод, почв. Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания.

**Основные понятия темы:** природная среда, биосфера, предельно допустимые нормы концентрации (ПДК), газообразные примеси, взвешенные частицы, ртуть, пестициды, свинец, радиоактивные элементы, детергенты, термическое загрязнение.

**Учащиеся должны знать:** о влиянии деятельности человека на окружающую среду.

**Учащиеся должны уметь:** владеть навыками поведения при проживании в экологически неблагоприятных районах.

##### **Правила безопасного поведения**

##### **при неблагоприятной экологической обстановке (1 ч)**

Окружающая среда и биохимические процессы. Окислительно-восстановительные процессы. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

**Основные понятия темы:** мутация, канцерогенез, мутагены, витамины, ферменты.

**Учащиеся должны знать:** как влияет загрязненная среда на организм человека, правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

**Учащиеся должны уметь:** владеть навыками поведения при проживании в экологически неблагоприятных районах.

#### **Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения (5 ч)**

##### **Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера (1 ч)**

Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты.

**Основные понятия темы:** авария, катастрофа, чрезвычайная ситуация техногенного характера.

**Учащиеся должны знать:** о промышленных авариях и катастрофах, потенциально опасных объектах.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности.

##### **Аварии на радиационно, химически, взрывопожароопасных объектах, гидротехнических сооружениях и их возможные последствия (4 ч)**

Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах. Радиоактивные вещества. Ионизирующее излучение.

Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства. Аварийно-химические опасные вещества (АХОВ), их характеристика и поражающие факторы.

Пожары и взрывы, их характеристика. Взрывопожароопасные объекты. Предназначение гидротехнических сооружений. Гидродинамическая авария. Поражающие факторы гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий.

**Основные понятия темы:** ионизирующее излучение, радиационно опасный объект, радиоактивное загрязнение окружающей среды; аварийно химически опасное вещество, химически опасный объект, ферменты, химическая авария, очаг поражения АХОВ; взрывопожароопасные объекты, угольные шахты. гидротехническое сооружение, бьеф, шлюз, гидродинамическая авария, зона катастрофического затопления, волна прорыва.

**Учащиеся должны знать:** пожары и взрывы, их характеристика, пожара и взрывоопасные объекты, правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности, предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

## **Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 ч)**

### **Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения (4 ч)**

#### **Обеспечение радиационной, химической защиты населения, на взрывопожароопасных объектах и гидротехнических сооружениях (4 ч)**

Федеральный закон «О радиационной безопасности населения». Международная шкала событий на АЭС. Нормативы облучения. Меры защиты.

Мероприятия по обеспечению химической безопасности населения. Средства индивидуальной защиты.

Федеральный закон «О безопасности гидротехнических сооружений». Рекомендации населению специалистов МЧС.

Подготовка к гидродинамической аварии. Действия при угрозе и в условиях гидродинамической аварии. Действия после гидродинамической аварии.

**Основные понятия темы:** радиационная безопасность населения, естественный радиационный фон, эффективная доза, санитарно-защитная зона, зона наблюдения, нормы радиационной безопасности, радон; аммиак, хлор, ртуть, федеральный закон «О безопасности гидротехнических сооружений».

**Учащиеся должны знать:** потенциально опасные объекты в районе проживания и на территории республики, правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

**Учащиеся должны уметь:** пользоваться рекомендациями специалистов по правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера, предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

## **Глава 6. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера (3 ч)**

### **Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера (1 ч)**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях.

**Основные понятия темы:** РСЧС, оповещение и информирование населения об опасностях, региональные автоматизированные системы централизованного оповещения.

**Учащиеся должны знать:** об организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

**Учащиеся должны уметь:** владеть навыками поведения в чрезвычайных ситуациях по сигналу «Внимание всем!»; использовать полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.

### **Эвакуация населения (1 ч)**

Эвакуации. Экстренная эвакуация. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации. Размещение эвакуированного населения.

**Основные понятия темы:** эвакуация населения, мероприятия, виды эвакуации,

**Учащиеся должны знать:** об обязанностях и правилах поведения людей при эвакуации.

**Учащиеся должны уметь:** комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения; использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности.

### **Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера (1 ч)**

Инженерная, радиационная и химическая защита населения.

**Основные понятия темы:** убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия.

**Учащиеся должны:** иметь представление об инженерной, радиационной и химической защите населения.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания для обеспечения личной безопасности.

## **Раздел III. Основы здорового образа жизни (8 ч)**

### **Глава 7. Здоровый образ жизни и его составляющие (8 ч)**

#### **Общие понятия о здоровье как основной ценности человека (1 ч)**

Здоровье физическое и духовное. Режим труда и отдыха. Умственная и физическая работоспособность. Режим дня. Профилактика переутомления. Движение – естественная потребность организма. Физическая культура и закаливание. Личная гигиена.

**Основные понятия темы:** «количество здоровья», уровень здоровья, ВОЗ, благополучие.

**Учащиеся должны знать:** об основах здорового образа жизни, факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.

**Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность (1 ч)**

Составляющие здоровья человека. Основные факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья человека. Роль социальных факторов. Роль духовных факторов.

**Основные понятия темы:** индивидуальное здоровье, духовное, социальное, физическое, фактор наследственности.

**Учащиеся должны знать:** особенности индивидуального здоровья.

**Учащиеся должны уметь:** формировать потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа сохранения и укрепления личного здоровья.

**Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества (1 ч)**

Репродуктивное здоровье. Основные критерии. Общая характеристика. Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья.

**Основные понятия темы:** репродукция, досуг, демографический кризис.

**Учащиеся должны знать:** особенности репродуктивного здоровья.

**Учащиеся должны уметь:** формулировать кратко из личного опыта, какие наиболее значимые качества для будущей взрослой жизни они приобрели в семье.

**Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества (1 ч)**

Здоровый образ жизни. Факторы и привычки, оказывающие влияние на здоровье человека.

**Основные понятия темы:** образ жизни.

**Учащиеся должны знать:** определение здорового образа жизни; факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на состояние здоровья.

**Учащиеся должны уметь:** анализировать свой образ жизни, оценивать какие привычки не способствуют укреплению здоровья; вносить определенные изменения в свой образ жизни; определять приемлемую для себя систему образа жизни, которая удовлетворяла бы их жизненные запросы и потребности.

**Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний (1 ч)**

Основные неинфекционные заболевания. Факторы, способствующие появлению основных неинфекционных заболеваний. Образ жизни человека. Стресс.

**Основные понятия темы:** ишемическая болезнь сердца, гипертония, рак, наследственность, факторы окружающей среды, стресс.

**Учащиеся должны знать:** заболевания, которые относятся к основным неинфекционным заболеваниям; факторы, способствующие появлению основных неинфекционных заболеваний; какую роль играет образ жизни человека в профилактике основных неинфекционных заболеваний; что такое стресс и его влияние на состояние здоровья человека.

**Учащиеся должны уметь:** анализировать, какие факторы вызывают сильную эмоциональную нагрузку в повседневной жизни.

## **Вредные привычки и их влияние на здоровье (1 ч)**

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма, курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

**Основные понятия темы:** привычка, наркомания, эйфория, одурманивание, наркотический сон, наркотическая зависимость, алкоголизм,

**Учащиеся должны знать:** о вредных привычках и их профилактике.

**Учащиеся должны уметь:** использовать полученные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.

## **Профилактика вредных привычек (1 ч)**

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах».

Профилактика первого употребления наркотиков. Меры против незаконного распространения наркотических веществ. Основные причины роста наркомании среди подростков и молодежи.

**Основные понятия темы:** наркомания, наркорынок, наркобизнес, наркотические средства, психотропные вещества, пандемия.

**Учащиеся должны знать:** основные причины роста наркомании среди подростков и молодежи, как противостоять наркотикам.

**Учащиеся должны уметь:** сформулировать свое отношение к ситуациям, связанных с употреблением наркотиков и отрабатывать свое поведение в этих ситуациях.

## **Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности (1 ч)**

Отрицательное влияние «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства. Знания, умения и навыки определяющие общий уровень культуры человека в области безопасности жизнедеятельности. Индивидуальная система здорового образа жизни.

**Основные понятия темы:** общая культура в области безопасности жизнедеятельности.

**Учащиеся должны знать:** уровень общей культуры в области безопасности жизнедеятельности для формирования индивидуальной системы здорового образа жизни.

**Учащиеся должны уметь:** кратко формулировать общее понятие здорового образа жизни и его основные составляющие.

## **Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (4 ч)**

### **Глава 8. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях (4 ч)**

#### **Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение (1 ч)**

Правила и последовательность оказания первой медицинской помощи. Подручные средства. Закон и обязанность.

**Основные понятия темы:** первая медицинская помощь, табельные средства, подручные средства.

**Учащиеся должны знать:** основное предназначение первой медицинской помощи; основные медицинские мероприятия, последовательность оказания первой медицинской помощи; подручные средства, используемые для оказания первой медицинской помощи.

**Учащиеся должны уметь:** оказывать первую медицинскую помощь; коротко формулировать и обосновывать необходимость обучения всего населения приемам оказания первой медицинской помощи.

### **Первая медицинская помощь**

#### **при отравлениях аварийно химически опасными веществами (1 ч)**

Практическое занятие. Зона массового поражения. Аварийно химически опасные вещества. Предприятия и АХОВ. Помощь пострадавшим.

**Основные понятия темы:** АХОВ, аммиак, хлор.

**Учащиеся должны знать:** вещества, которые входят в состав АХОВ; предприятия на которых находятся основные запасы аварийно химически опасные вещества, список наиболее распространенных из них; положение пострадавшего при экстренной эвакуации из зоны массового поражения в лечебное учреждение.

**Учащиеся должны уметь:** оказывать помощь пострадавшим при отравлении хлором и аммиаком.

#### **Первая медицинская помощь при травмах (1 ч)**

Практическое занятие. Первая помощь при переломах. Первая медицинская помощь при вывихах, растяжениях и разрывах связок, при растяжении мышц и сухожилий.

**Основные понятия темы:** травма, перелом (открытый и закрытый), вывихи, растяжение, разрыв связок, растяжение мышц и сухожилий.

**Учащиеся должны знать:** чем вызывается растяжение мышц и сухожилий; в каких случаях к травмированному месту прикладывают лед; что образуется при открытых переломах в месте перелома; наиболее распространенный вид травмы; с помощью каких средств обеспечивается неподвижность в месте перелома.

**Учащиеся должны уметь:** определять травмы и переломы, оказывать первую помощь при переломах.

#### **Первая медицинская помощь при утоплении (1 ч)**

Практическое занятие. Правила оказания искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Паралич дыхательного центра.

**Основные понятия темы:** искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

**Учащиеся должны знать:** что делать, если у пострадавшего отсутствует дыхание; как проводить одновременно искусственное дыхание и непрямой массаж сердца; что необходимо делать, если человек, извлеченный из воды после утопления, находится в сознании и у него не нарушено дыхание; через какой промежуток времени после погружения человека в воду у него наступает паралич дыхательного центра; в каком случае прекращают искусственное дыхание и непрямой массаж сердца у человека, пострадавшего при утоплении.

**Учащиеся должны уметь:** оказывать первую помощь пострадавшему при утоплении.

## **Календарно-тематический план по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения занятий	
			план	факт
	<b>Раздел I Основы комплексной безопасности</b>	<b>16</b>		
<b>1.</b>	<b><i>Пожарная безопасность</i></b>	<b>3</b>		
1.1	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия	1		
1.2	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения	1		
1.3	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах	1		
<b>2.</b>	<b><i>Безопасность на дорогах</i></b>	<b>3</b>		
2.1	Причины дорожно – транспортных происшествий и травматизма людей	1		
2.2	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	1		
2.3	Велосипедист – водитель транспортного средства	1		
<b>3.</b>	<b><i>Безопасность на водоемах</i></b>	<b>3</b>		
3.1	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях	1		
3.2	Безопасный отдых на водоемах	1		
3.3	Оказание помощи терпящим бедствие на воде	1		
<b>5.</b>	<b><i>Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения</i></b>	<b>5</b>		
5.1	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1		
5.2	Аварии на радиационно опасных объектах, и их возможные последствия	1		
5.4	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия	1		
5.6	Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия	1		
5.8	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия	1		
	<b>Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>7</b>		
<b>5.</b>	<b><i>Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения</i></b>	<b>4</b>		
5.3	Обеспечение радиационной безопасности населения	1		
5.5	Обеспечение химической защиты населения	1		
5.7	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах	1		
5.9	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях	1		
<b>6</b>	<b><i>Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера</i></b>	<b>3</b>		

6.1	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1		
6.2	Эвакуация населения	1		
6.3	Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1		
	<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>		
<b>7</b>	<b><i>Здоровый образ жизни и его составляющие</i></b>	<b>8</b>		
7.1	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	1		
7.2	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1		
7.3	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1		
7.4	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1		
7.5	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	1		
7.6	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1		
7.7	Профилактика вредных привычек	1		
7.8	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	1		
	<b>Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>4</b>		
<b>8</b>	<b><i>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях</i></b>	<b>4</b>		
8.1	Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение	1		
8.2	Первая медицинская помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами	1		
8.4	Первая медицинская помощь при утоплении	1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**Проверочные работы по курсу ОБЖ – 8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема проверочной работы</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Время работы</b>	<b>№ урока п/п</b>
<b>1</b>	«Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни».	Контрольная работа	45 мин.	7
<b>2</b>	«Чрезвычайные ситуации техногенного»	Контрольная работа	45 мин.	17
<b>3</b>	«Чрезвычайные ситуации природного характера»	Контрольная работа	45 мин.	28
<b>4</b>	«Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности».	Контрольная работа	45 мин.	33

**Лист корректировки в рабочей программе**

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				