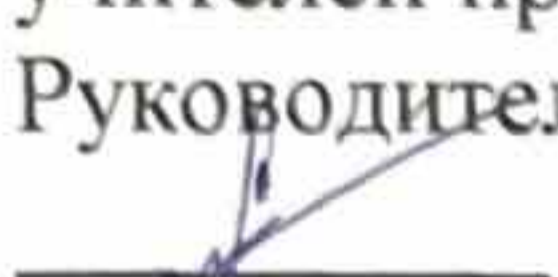
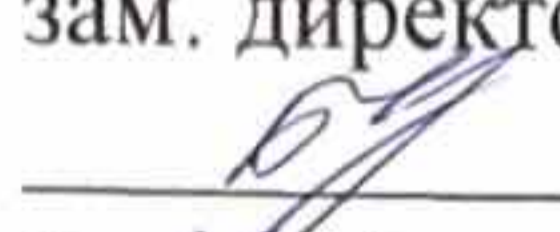

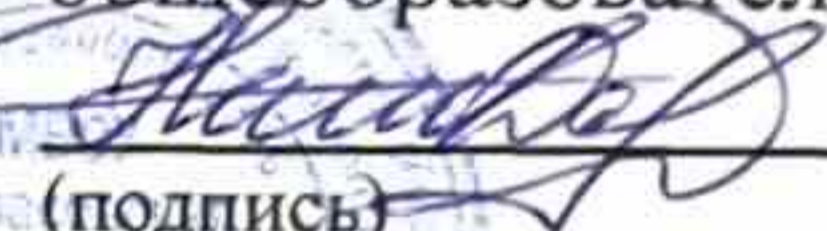


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курасовская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

Рассмотрена
на заседании МО
учителей предметов творческого цикла
Руководитель МО
 (Алексеева Э.А.)
(подпись)
Протокол № 1 от «27.08» 2020г.

Согласована
зам. директора по УВР
 (Бартенева Т.А.)
«28» августа 2020г.

Принята решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2020г.
Председатель педагогического совета
 (Дорохина Н.А.)
(подпись)

Утверждена
Директор МБОУ «Курасовская основная
общеобразовательная школа»
 (Дорохина Н.А.)
(подпись)
Приказ № 1-132 от «07» сентября 2020г



Рабочая учебная программа
по ОБЖ
основное общее образование
срок реализации программы 1 год

Класс: 9
Учитель: Аспидова Мария Сергеевна (1 квалификационная категория)
Количество часов по программе: 33

д. 1-е Курасово, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 9 класса составлена на основе примерной программы по основам безопасности жизнедеятельности и федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности.

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства. В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации отмечено: «В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности». Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения. При разработке содержания данной рабочей программы принималась во внимание специфика содержания курса ОБЖ, которая заключается в следующем:

- учет основных закономерностей развития теории безопасности;
- интегрированность (проблематика курса ОБЖ охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);
- направленность на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

ЦЕЛИ:

- формирование у обучающихся комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование у обучающихся потребности способствовать повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- формирование индивидуальных качеств, способствующих противодействию экстремизму и терроризму;

- формирование принятия обучающимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- формирование у обучающихся индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умения оказывать первую медицинскую помощь.

ЗАДАЧИ:

- вырабатывать у обучающихся умения предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- развивать способности оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей;
- учить моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте, дома.
- вырабатывать у обучающихся отрицательное отношение к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- формировать индивидуальную систему здорового образа жизни, потребность осознанного выполнения правил безопасности жизнедеятельности;
- вырабатывать у обучающихся антиэкстремистскую и антитеррористическую личностную позицию и отрицательное отношение к психоактивным веществам и асоциальному поведению;
- обучить правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах;
- развивать умение самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

Реализация указанных целей и задач обеспечивается содержанием рабочей учебной программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, способствует формированию у обучающихся цельного представления о безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Место предмета в учебном плане

Рабочая учебная программа рассчитана на 33 часа в год из расчета 1 час в неделю в соответствии с учебным планом школы.

Общая характеристика

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Модуль включает три раздела.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой медицинской помощи.

Решает задачи духовно – нравственного воспитания обучаемых, формирование у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умения оказывать первую помощь.

Модуль включает два раздела.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

- Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир. Сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) представляет собой междисциплинарную область научных знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасных и вредных факторов (опасностей) среды обитания во всех сферах человеческой деятельности.

Учебный предмет ОБЖ, как и все другие учебные дисциплины, участвует в осуществлении следующих функций: образовательной (вооружение обучающихся системой знаний, навыков и умений), воспитательной (формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции), развивающей (формирование творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»), а также психологической подготовки к успешной деятельности в современном мире. Кроме того, ОБЖ, как никакая другая дисциплина в значительной мере способствует формированию и развитию навыков оценки обстановки и принятия целесообразных решений.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- 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, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
 - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - 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 личного выбора, формирование нравственных чувств 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, учебно-исследовательской, 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 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 оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Учебно-тематический план

| № п/п | Разделы, темы | Кол- во часов | Универсальные учебные действия |
|--------------|---|---------------------|--|
| 1 | Основы комплексной безопасности | 6 | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.</p> |
| 2 | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций | 9 | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.</p> |
| 3 | Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации | 5 | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.</p> |
| 4 | Основы здорового образа жизни и факторы, формирующие здоровье | 11 | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.</p> |
| 5 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 2 | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.</p> |
| ИТОГО | | 33 | |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (20 ч.)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (6ч.)

Современный мир и Россия. Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины. Угроза военной безопасности России.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (9ч.)

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (5 ч.)

Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления. Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. Нормативно-правовая база противодействия наркотизму. Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации. Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации. Правила поведения при угрозе террористического акта. Профилактика наркозависимости.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, факторы, формирующие здоровье человека (13 ч.)

Раздел 4. Основы здорового образа жизни и факторы, формирующие здоровье человека (11ч.)

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

Ранние половые связи и их последствия. Инфекции, передаваемые половым путем. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Брак и семья. Семья и здоровый образ жизни человека. Основы семейного права в Российской Федерации.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2ч.)

Первая помощь при массовых поражениях (практическое занятие по плану преподавателя). Первая помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ.

Список учебной литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» «273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования.
4. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Примерная программа основного общего образования, 2015 г.;
6. Положение о рабочей программе;
7. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Курасовская основная общеобразовательная школа» 2020 года;
8. Авторская программа под редакцией А.Т. Смирнова (Сборник примерных образовательных программ 5-9 классы — М: Просвещение, 2018 год)

Для учителя:

1. Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 12.05.2009 г. № 237).
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / Фролов М.П., Шолох В.П., Юрьева М.Н., Мишин Б.И. под ред. Воробьева Ю.Л. – М.: Просвещение, 2014.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5-11 классы /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, В.А.Васнев, М.В.Маслов; под общей редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук. -М.: Просвещение,2014.
4. Угрозы в современном мире. Учебное пособие под ред. Малышева В.П. Москва, изд. «Военные знания» 2013 г.
5. Организация преподавания курса ОБЖ в школе. Сборник нормативно- правовых и учебно-методических материалов. Под ред. Мишина Б.И.; М. «Вентана-Граф» 2013
6. Лях В.И. Основы здорового образа жизни./ Л.В. Лях. М.: «Просвещение», 2010.
7. Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации по использованию учебников в учебном процессе, организованном в соответствии с новым образовательным стандартом. — М.: Дрофа, 2014.
8. В.Н. Латчук, В.В. Марков, М.П. Фролов «Основы безопасности жизнедеятельности» Дидактические материалы - М.: Дрофа, 2014.
9. Легкобытов А.В. Основы психологической безопасности личности. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2010
10. Альтшуллер В.Б. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей / В.Б. Альтшуллер, А.В. Надеждин.- М.: Просвещение, 2011.

11. Журнал «Основы безопасности жизни»
12. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2001.
13. Гражданская защита: энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. — М., 2005.
14. Катастрофы и человек: российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям / под ред. Ю. Л. Воробьева. — М., 1997.
15. Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод, пособие для учителя: 7—9 кл. /А. Г. Макеева. — М., 2005.
16. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под ред. А. А. Кокорева. — М, 2000.
17. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.- М.: Просвещение, 2009.
18. Гражданско-правовое воспитание школьников. 8-11 классы. Методические рекомендации. Разработки мероприятий. Информационный материал. Диагностика. Методическое пособие / О.А. Северина. – М.: «Глобус», 2010.

Для обучающихся:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / Фролов М.П., Шолох В.П., Юрьева М.Н., Мишин Б.И. под ред. Воробьева Ю.Л. – М.: Просвещение, 2014.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» учебник для 9 класса под редакцией М.П. Фролова, Е.Н. Литвинова, А.Т. Смирнова и др. издательство М., АСТ:Истрель, 2014.

Дополнительная литература:

1. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2010.
2. Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2011.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюпов; под ред. А.Т.Смирнова). – М.: Просвещение, 2014.
4. Сальникова И.В. «Свой?» - «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И.В.Сальникова. – М.: Просвещение, 2012.
5. Терроризм – ты под прицелом: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2013.
6. Легкобытов А.В. Основы психологической безопасности личности. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009

7. Журнал «Основы безопасности жизни»

Электронный ресурс:

<http://www.emercom.gov.ru> - МЧС России.

<http://www.opasno.net> - Энциклопедия безопасности.

<http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html> - Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России.

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учётом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;

- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при обморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Система оценивания обучающихся

Знания и умения обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), практической деятельности, тестовых заданий, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

Нормы оценивания знаний, умений, навыков:

Отметка «5» ставится, если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Отметка «4» ставится, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов.

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала.

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

Отметка «2» - менее 50% правильных ответов.

Отметка «3» - от 50% до 75% правильных ответов.

Отметка «4» - от 75% до 90% правильных ответов.

Отметка «5» - от 90% и более правильных ответов.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата | | Тема урока | Тип урока | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | Планируемые результаты | | | Домашнее задание |
|---|-------|------|---|-----------------------|--|---|--|---|----------------------------|
| | План | Факт | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | |
| Основы комплексной безопасности (6 ч.) | | | | | | | | | |
| 1.1 | 02.09 | | Россия в мировом сообществе и национальная безопасность | Освоения новых знаний | Сформировать представление о месте России в мировом сообществе. | Знать значение России в мировом сообществе. | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. | № 1.1, задание на стр. 13. |
| 2.2 | 09.09 | | Национальные интересы России | Освоения новых знаний | Изучить национальные интересы России. | Знать национальные интересы России. | | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. | № 1.2, задание на стр. 17. |
| 3.3 | 16.09 | | Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. | Освоения новых знаний | Познакомить с основными угрозами национальным интересам и безопасности России. | Знать основные угрозы национальным интересам и безопасности России. | | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. | № 1.3, задание на стр. 22. |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------|--|-----------------|--|---|---|---|----------------------------|
| 4.4 | 23.09 | 24.09 | Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность. | Комбинированный | Сформировать представление о влиянии культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность. | Знать влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность. | необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации. | Формирование понимания ценности безопасного образа жизни. | № 1.4, задание на стр. 28. |
| 5.5 | 30.09 | 01.10 | Организация обороны Российской Федерации | Комбинированный | Обобщить и закрепить ключевые понятия в области | Знать ключевые понятия в области безопасности жизнедеятельности. | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------|---|-----------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 6.6 | 04.11 | 15.10 | Правовые основы обороны государства и воинской обязанности граждан | Освоения новых знаний | безопасности жизнедеятельности. | | самооценка Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. | современному уровню развития науки. | № 2.1, задание на стр 8.. 37. |
|-----|-------|-------|---|-----------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (9ч.)

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------|---|-----------------------|--|---|--|---|----------------------------|
| 7.1 | 14.10 | 15.10 | Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия. | Освоения новых знаний | Обобщить и закрепить знания о чрезвычайных ситуациях природного характера. | Знать чрезвычайные ситуации природного характера. | | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | № 2.2, задание на стр. 43. |
|-----|-------|-------|---|-----------------------|--|---|--|---|----------------------------|

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------|--|-----------------|---|---|---|--|-----------------------------------|
| 8.2 | 21.11 | 22.11 | <p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера их причины.</p> | Комбинированный | <p>Обобщить и закрепить знания о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.</p> | <p>Знать чрезвычайные ситуации техногенного характера.</p> | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать.</p> | <p>Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.</p> | <p>№ 2.3, задание на стр.48.</p> |
| 9.3 | 18.11 | | <p>Угроза военной безопасности России.</p> | Комбинированный | <p>Сформировать представление об угрозе военной безопасности России. Изучить основные внешние и внутренние военные опасности.</p> | <p>Знать основные внешние и внутренние военные опасности.</p> | <p>Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.</p> | <p>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.</p> | <p>№ 2.4, задание на стр. 52.</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------|--|--|-----------------------|---|--|---|---|----------------------------|
| 10.4 25.11 | | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | Освоение новых знаний | Познакомить с принципом работы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Изучить задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. | Знать принцип работы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка.</p> <p>Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.</p> | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | № 3.1, задание на стр. 61. |
| 11.5 02.12 | | Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. | Комбинированный | Дать определение – гражданская оборона. Изучить задачи гражданской обороны; основные мероприятия. | Знать задачи гражданской обороны; основные мероприятия. | | Формирование понимания ценности безопасного образа жизни. | № 3.2, задание на стр. 67. |

| | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|--|-----------------------|---|---|--|---|-------------------------------|
| 12.6 | 09.12 | 20.11 | МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС. | Освоения новых знаний | Познакомить с принципом организации работы МЧС России. Изучить задачи и приоритетные направления деятельности МЧС России. | Знать задачи и приоритетные направления деятельности МЧС России. | | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | № 3.3, задание на стр. 75. |
| 13.7 | 16.12 | 03.12 | Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. | Комбинированный | Сформировать представление о мониторинге и прогнозировании чрезвычайных ситуаций. | Знать предназначение проведения системы мониторинга и прогнозирования ЧС. | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | № 4.1, задание на стр. 80. |
| 14.8 | 23.12 | | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. | Комбинированный | Познакомить с направлениями по уменьшению масштабов чрезвычайных ситуаций. | Знать направления уменьшения масштабов чрезвычайных ситуаций. | | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | № 4.2, задание на стр. 84-85. |

| | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|-----------------|---|---|--|---|-------------------------------|
| 15.9 | | | Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. | Комбинированный | Сформировать представление о способах оповещения и эвакуации населения. Изучить виды эвакуации. | Знать способы оповещения и эвакуации населения. Уметь действовать по сигналу «Внимание всем!» | гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации. | Формирование понимания ценности безопасного образа жизни. | № 4.3, задание на стр. 90-91. |
|------|--|--|---|-----------------|---|---|--|---|-------------------------------|

Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (5 ч.)

| | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|---|-----------------------|---|---|---|--|---------------------------------|
| 16.1 | 13.01 | 24/12 | Международный терроризм-угроза национальной безопасности России. | Освоения новых знаний | Сформировать представление о концепции противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. Изучить источники угроз национальной безопасности России. | Знать источники угроз национальной безопасности России. | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления. | № 5.1, задание на стр. 101-102. |
|------|-------|-------|---|-----------------------|---|---|---|--|---------------------------------|

| | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|---|-----------------------|--|---|--|--|-----------------------------|
| 17.2 | 22.01 | 14.01 | <p>Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.</p> | Освоения новых знаний | <p>Изучить виды терроризма. Формировать антиэкстремистское и антитеррористическое мышление.</p> | <p>Знать виды терроризма. Формировать в себе нравственное поведение.</p> | <p>Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.</p> | <p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления.</p> | № 5 2, задание на стр. 108. |
| 18.3 | 27.01 | 21.01 | <p>Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму.</p> | Комбинированный | <p>Сформировать представление о правовой основе общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации.</p> | <p>Знать правовую основу общегосударственной системы противодействия терроризму в РФ.</p> | <p>Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать,</p> | <p>Формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления.</p> | № 6.1, задание на стр. 115. |

| | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 19.4 | | | <p>Общегосударственное противодействие терроризму.</p> | <p>Комбинированный</p> | <p>Познакомить с целью, задачами и направлениями противодействия терроризму в Российской Федерации.</p> | <p>Знать цель и задачи противодействия терроризму в РФ.</p> | <p>самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.</p> | <p>Формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления.</p> | <p>№ 6.2, задание на стр.120-121.</p> |
|------|--|--|---|------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|

20.5

Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации.

Освоения новых знаний

Сформировать представление об организационных основах противодействия терроризму в РФ.

Знать задачи национального антитеррористического комитета.

Регулятивные:
целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка.

Познавательные:
рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации.

Коммуникативные:
умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.

Формирование нравственных чувств и нравственного поведения.

№ 7.1, задание на стр. 131.

Основы формирования здорового образа жизни и факторы, формирующие здоровье человека (11 ч.)

| | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|---|-----------------|--|---|--|--|---------------------------------|
| 21.1 | 17.02 | 11.02 | Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. | Комбинированный | Дать определение – здоровый образ жизни. Изучить факторы, влияющие на здоровье человека. | Знать факторы, влияющие на здоровье человека. | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. | Формирование понимания ценности безопасного образа жизни. | № 9.1, задание на стр. 167. |
| 22.2 | 24.02 | 18.02 | Здоровый образ жизни и его составляющие | Комбинированный | Формировать понимание ценности здорового образа жизни. Изучить составляющие здорового образа жизни. | Знать составляющие здорового образа жизни. | Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. | Формирование понимания ценности здорового образа жизни. | № 9.2, задание на стр. 173-174. |
| 23.3 | 03.03 | 25.02 | Контрольная работа. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. | Контрольный | Сформировать представление о влиянии репродуктивного здоровья населения на национальную безопасность России. | Знать ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей, за состояние их здоровья. | | Формирование понимания ценности здорового образа жизни. | № 9.3, задание на стр. 181. |
| 24.4 | 10.03 | 04.03 | Табакокурение и его вред. | Комбинированный | Сформировать представление об организационных основах противодействия табакокурению. | Знать государственную стратегию борьбы с незаконным оборотом наркотиков, | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного | № 9.4 прошлась |

| | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|---|-----------------------|---|---|---|--|---------------------------------|
| 25.5 | | | Алкоголь и его вред | Комбинированный | Сформировать представление об организационных основах противодействия алкогольной зависимости | табакокурением и алкоголем | рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. | отношения к собственным поступкам. | № 7.2 Задание на стр. 139 |
| 26.6 | 09.04 | 18.03 | Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации. | Освоения новых знаний | Сформировать представление об организационных основах противодействия наркотизму в РФ. | | Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. | | № 7.2, задание на стр. 139. |
| 27.7 | 14.04 | 01.04 | Профилактика наркозависимости. | Комбинированный | Формировать отрицательное отношение к наркотикам. | Уметь сказать «нет» наркотикам. | | | № 8.2, задание на стр. 157. |
| 28.8 | 21.04 | 08.04 | Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. | Освоения новых знаний | Сформировать представление ВИЧ-инфекции и СПИДе; их последствиях. | Знать последствия ВИЧ-инфекции и СПИДа. | | Формирование понимания ценности здорового образа жизни. | № 10.3, задание на стр. 194. |
| 29.9 | 28.04 | 15.04 | Рациональное питание – важный компонент здорового образа жизни. | Комбинированный | Формировать понимание ценности здорового образа жизни. Знать правила | Знать составляющие здорового образа жизни, питания и гигиенических требований для | Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного | № 10.3, Задание на стр. 194 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|-----------------------|--|-----------|---|------------------------------------|--|
| 30. 10 | | | Основы подбора продуктов питания. Советы по выбору продуктов питания. | Освоения новых знаний | соблюдения гигиенический требований, правила выбора здорового питания и продуктов. | здоровья. | рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. | отношения к собственным поступкам. | № 10.3 Задание к с.р. 194 |
| 31. 11 | | | Режим деятельности и его значение для здоровья. Гигиена одежды и обуви. | Комбинированный | | | Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. | | Подготовиться к итоговой контрольной работе. |

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2ч.)

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|-----------------|--|--|--|---|-------------------------------|
| 32. 1 | | | Итоговая контрольная работа. | Контрольный | Обобщить и закрепить знания | Ориентироваться в изученных темах, знать правила защиты. | Регулятивные: самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | Повторить пройденный материал |
| 33. 2 | | | Оказание первой медицинской помощи. | Комбинированный | Обобщить знания и закрепить умения по оказанию первой помощи | Знать правила оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях | Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. | Формирование понятий о медицинской помощи. | Повторить пройденный материал |

Темы индивидуальных проектов по ОБЖ

1. Алгоритм оказания первой помощи в условиях различных ЧС (по выбору).
2. Забава для дураков. Профилактика табакокурения.
3. Будущее без терроризма, терроризм без будущего.
4. Бросить курить сейчас!
5. Будущее... Выбираем сегодня.
6. Безопасность подростков при использовании современных технологий.
7. Вода как источник жизни.
8. Выдающиеся соотечественники о вредных привычках.
9. Влияние человеческого фактора на возникновение ЧС техногенного характера.
10. Защита Отечества – долг каждого гражданина.
11. Каждому необходима личная безопасность.
12. Месячный оптимальный рацион питания школьника на основе местной традиционной кухни и норм здорового питания.
13. Наследственные заболевания.

1. Состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, это –

- а) жизненно важные интересы
- б) безопасность
- в) угроза безопасности

2. Что такое оборона Российской Федерации?

- а) Военное учреждение;
- б) Военные законы;
- в) Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;
- г) Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

3. Под воинской обязанностью понимается:

- а) Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;
- б) Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;
- в) Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время.

4. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

- а) по призыву и в добровольном порядке (по контракту);
- б) только в добровольном порядке (по контракту);
- в) только по призыву, по достижении определенного возраста.

5. Какие нормативные документы регламентируют исполнение воинской обязанности:

- а) Конституция РФ;
- б) ФЗ «Об обороне»;
- в) ФЗ «Об образовании»;
- г) ФЗ «О создании ГО и других формирований»;

- д) ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;
- е) Уставы Вооруженных Сил РФ;
- ж) ФЗ «О безопасности»;
- з) «Семейный кодекс РФ»

6. Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, определяется как:

- а) национальная безопасность;
- б) деятельность войск;
- в) РСЧС;
- г) гражданская оборона.

7. Гражданская оборона решает задачи:

- а) в мирное время;
- б) с момента принятия решения Министром по ЧС;
- в) с момента возникновения чрезвычайной ситуации;
- г) в военное время.

8. Гражданская оборона - составная часть оборонной функции государства, один из элементов системы обеспечения:

- а) национальной безопасности страны;
- б) защиты населения;
- в) обороны граждан;
- г) неприкосновенности государственных границ.

9. Деятельность войск ГО осуществляется с момента:

- а) постановления Правительства РФ;
- б) фактического начала военных действий;
- в) возникновения ЧС;
- г) аварийно-спасательных работ в зоне стихийных бедствий.

10. Какие виды оружия относятся к оружию массового поражения?

- а) Фугасные авиабомбы, артиллерийские снаряды, мины.
- б) Реактивные установки залпового огня «Град».

11. Территория, подвергшаяся воздействию отравляющих веществ, называется:

- а) очагом химического поражения;
- б) очагом биологического поражения;
- в) очагом ядерного поражения.

12. К основным поражающим факторам ядерного взрыва относятся:

- а) световое излучение,
- б) радиоактивное заражение,
- в) проникающая радиация,
- г) лазерное излучение.

13. Закон РФ, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от ЧС:

- а) «О безопасности»;
- б) «Об обороне»;
- в) «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера»;
- г) «О гражданской обороне».

14. Систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, называют:

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;
- в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

15. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов РФ, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в ЧС на территории РФ.

16. В каком виде подаётся сигнал «Внимание всем!»

- а) Речевая информация по радио или телевидению.
- б) Звуковой сигнал в виде завывающих сирен или гудков транспорта.
- в) Объявления из громкоговорящих устройств.

17. Как надо поступить в первую очередь при сигнале «Внимание всем!»

- а) Включить радио или телевизор.
- б) Собрать вещи и эвакуироваться.
- в) Загерметизировать помещение и оставаться в нём.

18. От чьего имени начинается речевая информация о ЧС?

- а) Президента России.
- б) Главы администрации города или района.
- в) Штаба ГОЧС города или района.

19. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:

- а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;
- б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;
- в) фильтрующие детские противогазы и респираторы.

20. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от:

- а) отравляющих веществ и высоких температур окружающей среды;
- б) отравляющих, радиоактивных веществ и бактериальных средств;
- в) радиоактивной пыли и бактериальных средств.

21. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) убежища и противорадиационные укрытия;
- б) противогазы и респираторы;
- в) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия.

22. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:

- а) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;
- б) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;
- в) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты.

23. Противорадиационное укрытие защищает от:

- а) ударной волны;
- б) сильнодействующих ядовитых веществ;
- в) радиоактивного заражения.

24. Что такое дезактивация?

- а) Удаление радиоактивных веществ с зараженных поверхностей
- б) Обеззараживание отравляющих веществ.
- в) Уничтожение или устранение болезнетворных микробов во внешней среде.

25. Обсервация включает мероприятия:

- а) укрытие в убежищах,
- б) эвакуация всего населения,
- в) медицинское наблюдение за очагом поражения,
- г) проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

26. Под ликвидацией чрезвычайной ситуации подразумевается:

- а) проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении чрезвычайных ситуаций
- б) локализация зон чрезвычайных ситуаций и прекращение действия характерных для них опасных факторов
- в) организация строительства жилья для пострадавшего населения

27. Деятельность по всестороннему обеспечению аварийно-спасательных работ, созданию условий, минимально необходимых для сохранения жизни и здоровья людей, поддержания их трудоспособности – это:

- а) неотложные работы;
- б) аварийно-спасательные работы;
- в) безотлагательные работы.

28. Что из перечисленного относится к аварийно-спасательным работам?

- а) Локализация и тушение пожаров.
- б) Поиск и извлечение поражённых из горящих и повреждённых зданий.
- в) Оказание первой медицинской помощи.
- г) Всё перечисленное.

29. Что относится к другим неотложным работам?

- а) Эвакуация населения из опасных зон.
- б) Ремонт и восстановление повреждённых и разрушенных линий связи и коммунально-энергетических сетей.
- в) Разведка маршрутов движения и участков работ.

30. Аварийно-спасательные работы – это:

- а) действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне ЧС,

...пожарной ЧС и по возможности или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов;

б) деятельность по всестороннему обеспечению аварийно-спасательных работ, оказанию населению, пострадавшему в ЧС, медицинской и других видов помощи, созданию условий, минимально необходимых для сохранения жизни и здоровья людей, поддержания их работоспособности.

31. Мониторинг – это:

а) система РСЧС;

б) система МЧС;

в) система постоянного наблюдения за явлениями и процессами, происходящими в природе и техносфере.

32. Какова последовательность действий в случае оповещения об аварии с выбросом опасных химических веществ?

а) надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

б) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

в) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии

33. При герметизации помещений в случае аварий на ХОО с выбросом АХОВ необходимо:

а) закрыть входные двери и окна, заклеить вентиляционные отверстия, уплотнить дверные проемы влажной тканью, заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы;

б) закрыть, заклеить и уплотнить подручными материалами двери и окна;

в) закрыть и уплотнить подручными материалами двери и окна, при этом ни в коем случае не заклеивать вентиляционные отверстия.

34. При аварии на химическом предприятии, если отсутствуют индивидуальные средства защиты, убежище и возможность выхода из зоны аварии, последовательность ваших действий:

а) выключить радио, отойти от окон и дверей и загерметизировать жилище;

б) включить радио, перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату и подавать, сигналы о помощи;

в) включить радио и прослушать информацию, закрыть окна и двери, входные двери закрыть плотной тканью и загерметизировать жилище.

35. Относительно безопасным естественным укрытием на улице во время урагана является:

- а) овраг;
- б) крупные камни;
- в) линии электропередач.

36. При заблаговременном оповещении об угрозе бурь, ураганов, смерчей необходимо:

- а) закрыть все окна и двери;
- б) включить телевизор, радиоприемник и выслушать рекомендации;
- в) выйти из здания и укрыться под ближайшим деревом.

37. Лучшая защита от бури:

- а) будка на автобусной остановке;
- б) мосты, большие деревья;
- в) подвальные помещения, подземные сооружения.

38. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:

- а) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;
- б) оставаться на месте до приезда пожарных;
- в) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в подветренную сторону.

39. Если вы оказались в зоне лесного пожара, то, прежде всего, необходимо:

- а) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле и дышать через мокрый платок (одежду);
- б) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой и окунуться в ближайший водоем;
- в) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня.

40. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:

- а) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- б) открыть окна и двери нижних этажей;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

41. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

- а) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

б) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;

в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы.

42. Вынужденную самостоятельную эвакуацию во время внезапного наводнения необходимо начинать тогда, когда вода:

- а) затопила подвальные помещения и достигла первого этажа здания, где вы находитесь;
- б) достигла отметки вашего пребывания и создается реальная угроза вашей жизни;
- в) стала резко подниматься.

43. Какова правильная последовательность действий при пожаре:

- а) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
- б) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых, если их нет, то позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
- в) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения.

44. Нужно покидать здание (квартиру) после взрыва:

- а) в любом случае;
- б) если существует угроза обрушения конструкции здания;
- в) если не разрушена лестничная клетка.

45. Вы пришли из школы, разделись и пошли мыть руки. Включив свет в ванной комнате, видите, что на полу полно воды, и она очень быстро прибывает. Какова очередность ваших действий:

- а) отключить электричество, позвонить в аварийную службу, перекрыть воду;
- б) сообщить родителям, взять тряпку и попытаться убрать воду;
- в) взять инструменты и ликвидировать причину затопления.

46. Если в соседней квартире произошел взрыв, дверь в вашу квартиру завалена, отключился свет, телефон не работает, то следует:

- а) отключить газ, электричество, перекрыть воду, ждать спасателей, подавать сигналы из окна (балкона), стучать по металлическим предметам;
- б) открыть входную дверь и попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или на улицу;

в) подавать сигналы, стучать по металлическим предметам, пока не обрушится здание, а затем спуститься из окна по веревке.

47. При оповещении об аварии на радиационно опасном объекте, необходимо действовать в указанной последовательности:

а) включить радио и выслушать сообщение, выключить газ, электричество, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт;

б) включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты и следовать на сборный эвакуационный пункт;

в) включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник и вынести скоропортящиеся продукты и мусор, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт.

48. К упавшему на землю в сырую погоду оголенному электропроводу нельзя подходить ближе, чем на:

а) 3 м;

б) 5 м;

в) 7 м;

г) 10 м;

д) 15 м

49. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания;

в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

50. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

а) «Внимание! Опасность!»;

б) «Внимание всем!»;

в) «Тревога».

51. Укажите, какие данные и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы спасения:

- а) номер телефона и адрес;
- б) причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес;
- в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.

52. Потенциальную опасность возникновения чрезвычайных ситуаций в районе вашего проживания можно выяснить в местных органах:

- а) полиции;
- б) санитарно-экологического надзора;
- в) государственного пожарного надзора;
- г) управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

53. Сточные воды представляют опасность для здоровья населения, так как могут:

- а) являться источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний, содержать яйца и личинки глистов;
- б) вызвать гидродинамические аварии и значительные затопления территорий;
- в) стать источником загрязнения искусственных водоемов.

54. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

55. Здоровый образ жизни – это...

- а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) система жизнедеятельности человека, в которой главным является диетическое питание, отказ от курения и алкоголя;

г) систематическое выполнение физических упражнений.

56. Что такое пассивное курение?

- а) Нахождение в помещении, где курят.
- б) Когда куришь «за компанию».
- в) Когда не затягиваешься сигаретой.

57. Какие последствия возникают при воздействии никотина на организм человека?

- а) Увеличение слюноотделения.
- б) Сужение мелких кровеносных сосудов.
- в) Усиление сокращения кишечника.
- г) Повышение кровяного давления.
- д) Сужение зрачков.
- е) Увеличение ломкости костей.

58. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином:

- а) покраснение глаз, покашливание, отек лица;
- б) горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица;
- в) потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов.

59. Алкоголизм — это:

- а) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
- б) заболевание на почве пьянства в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;
- в) умеренное потребление спиртных напитков.

60. Признаками алкогольного отравления являются:

- а) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние;
- б) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, снижение иммунитета;
- в) отсутствие речи, повышение температуры тела и артериального давления.

61. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

- а) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
- б) усилением защитной функции организма при переохлаждении;

в) нарушении защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза.

62. Какова последовательность оказания первой помощи при алкогольном отравлении:

- а) уложить пострадавшего на спину и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам теплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
- б) уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
- в) уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.

63. Что такое наркомания?

- а) болезнь верхних дыхательных путей;
- б) болезнь конечностей;
- в) болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление.

64. Каковы основные причины ранней смерти наркоманов (токсикоманов)?

- а) случайность;
- б) быстрое разрушение организма наркотическими (токсическими) веществами;
- в) передозировка наркотика;
- г) заболевания СПИДом.

65. Что относится к наркотическому отравлению?

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) насморк, горечь во рту, залиvistый беспричинный смех, пожелтение кожи.

66. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?

- а) уложить пострадавшего на спину;
- б) очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в) уложить пострадавшего на бок или живот;
- г) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатыре и вызвать «скорую помощь».

67. Назовите факторы риска, зависящие от образа жизни:

- а) наркомания, социальная агрессия;
- б) табакокурение, нерациональное питание, гиподинамия;

в) шум, вибрация, радиация;
г) пониженное давление, легкая возбудимость.

68. Что такое режим жизнедеятельности человека?

- а) это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года;
- б) способ жизнедеятельности человека (индивидуальная система поведения человека), который обеспечивает ему формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- в) это состояние полного физического, духовного, социального благополучия и отсутствия болезней и физических дефектов.

69. Основной принцип режима жизнедеятельности – это:

- а) четкое и строгое выполнение распорядка, недопустимость частых изменений, перегрузок, превышающих пределы работоспособности организма;
- б) соблюдение явлений и процессов, происходящих в организме;
- в) хороший глубокий сон.

70. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) снижает психологические и физические нагрузки;
- б) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
- в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

71. Что такое «правильное питание»?

- а) Питание, которое гарантирует важнейшее и неперемное условие жизни человека - здоровье, высокую активность, работоспособность и долголетие.
- б) Это питание, включающее сладости и витамины.

72. Питаться рационально – это значит:

- а) употреблять с пищей все необходимые организму вещества;
- б) учитывать объём физических нагрузок человека;
- в) питаться наиболее вкусными блюдами и продуктами;
- г) питаться с учётом возрастных особенностей человека.

73. Что такое питательные вещества:

- а) белки, жиры, углеводы;

- б) минеральные соли, вода, витамины;
- в) хлеб, мясо, молоко;
- г) кисель, компот, суп.

74. Объясните слова Сократа: «Лучшая приправа к жизни – голод»:

- а) голод стимулирует активность человека;
- б) речь идёт о вреде переедания;
- в) голодание сохраняет хорошую стройную фигуру.

75. Объясните пословицу: «Когда я ем, я глух и нем»:

- а) во время еды у человека снижается чуткость слуха;
- б) трудно говорить с набитым ртом;
- в) отвлекаться от еды вредно, это снижает качество пищеварения.

76. С учетом гигиены, назовите требования, которые предъявляются к одежде.

- а) Соответствовать климатическим условиям среды обитания человека.
- б) Должна быть теплопроводной.
- в) Соответствовать характеру его работы.
- г) Не должна затруднять кровообращение и дыхание человека.
- д) Должна легко очищаться от пыли и грязи.
- е) Должна быть воздухопроницаемая.
- ж) Должна быть гигроскопичной.
- з) Должна быть легкой.
- и) Должна быть прочной.

77. Почему при подборе обуви желательно отдавать предпочтение обуви на небольшом каблуке?

- а) Он способствует распределению нагрузки по всей поверхности стопы, и не вызывает перенапряжение связок и мышц ног.
- б) Высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног.
- в) У высокого каблука меньше площадь опоры.

78. Двигательная активность – это:

- а) активная жизненная позиция человека;
- б) любая мышечная активность;

в) сочетание разнообразных двигательных действий в повседневной жизни.

79. Двигательная активность человека может быть представлена в виде:

- а) занятий танцами
- б) комплекса утренней гимнастики
- в) разучиванием стихов
- г) туристических походов

80. Физические упражнения способствуют развитию и формированию:

- а) внешних эстетических качеств
- б) правильной осанки
- в) музыкального слуха
- г) двигательных навыков
- д) объёма памяти

81. Закаливание организма – это:

- а) невосприимчивость организма к возбудителям заболеваний;
- б) повышение психологической устойчивости человека;
- в) повышение устойчивости организма к воздействию низких температур.

82. Укажите принципы закаливания:

- а) комплексности, систематичности, постепенности и оптимальности дозирования процедур;
- б) принцип ударного воздействия;
- в) принцип активности и самостоятельности;
- г) принцип внезапности воздействия.

83. Гиподинамия, это:

- а) недостаток движения;
- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

84. Как необходимо поступить человеку при обнаружении отрицательных явлений при закаливании организма?

- а) следует прекратить закаливание;
- б) следует усилить закаливание;

в) следует уменьшить нагрузку путём перехода на более лёгкие процедуры и сократить время принятия процедур.

85. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?

- а) В получении новых впечатлений и сведений;
- б) В получении удовольствия;
- в) В обеспечении безопасности;
- г) В образовании новых связей и знакомств.

86. Что необходимо сделать руководителю похода после разработки маршрута?

- а) Не следует что-либо предпринимать;
- б) Согласовать маршрут с органами МВД;
- в) Утвердить маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии;
- г) Сообщить о маршруте и сроках его прохождения в поисково-спасательную службу МЧС России.

87. Найдите ошибку.

Одежда туриста, отправляющегося в поход должна быть ...

- а) Супермодной и дорогой;
- б) Лёгкой, простой, удобной и иметь небольшой объём?
- в) Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой;
- г) Нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.

88. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

- а) должно находиться на берегу реки на уровне воды;
- б) должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- в) должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) рядом должны быть источник воды и достаточно топлива;
- д) рядом должны быть дорога или наезженная тропа;
- е) рядом должна быть площадка для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

89. Какой должна быть одежда туриста, отправляющегося в поход:

- а) из синтетических материалов;
- б) супермодной и дорогой;
- в) легкой, простой, удобной и иметь небольшой объем.

90. Как высушить резиновые сапоги в походе:

а) вытаскивать из сапог стельки, протереть внутри досуха тряпкой и поставить к теплу; б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

в) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги.

91. Каким требованиям должно отвечать выбранное для строительства бивака место:

а) требований не существует;

б) не следует располагать в горах под склоном, подверженным осыпям;

в) надо располагать рядом с населенным пунктом;

г) оно должно находиться на ровной, возвышенной площадке;

д) недалеко иметь источники воды и топлива.

92. Где категорически запрещается разжигать костер?

а) таких ограничений не существует;

б) в хвойных молодняках;

в) на участках с сухим тростником, камышом, мхом, травой;

г) на вырубках, на торфяниках, в лесу.

93. При движении зимой по льду замерзших рек необходимо:

а) идти осторожно плотной группой обязательно на лыжах;

б) увеличить интервалы между членами группы, ослабить ремни рюкзаков, приготовить веревку, расстегнуть крепления лыж;

в) снять лыжи и двигаться пешком, в случае необходимости лечь на лед и передвигаться по-пластунски.

94. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:

а) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки;

б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;

в) обработать рану йодом.

95. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:

а) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение

96. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:
а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

97. При ожоге необходимо:

а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

98. Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать:

а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;
б) дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение;
в) смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.

99. В результате падения у подростка появилась тошнота и рвота, нарушилась координация движений. Какова последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи:

а) дать обезболивающие таблетки и проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
б) сделать промывание желудка, поставить клизму, дать успокаивающие средства;
в) обеспечить покой, приложить к голове холодный компресс, вызвать «скорую помощь».

100. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий:

- а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично через каждые 2—3 секунды;
- в) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

101. Временную остановку кровотечения можно осуществить:

- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- б) максимальным разгибанием конечности;
- в) минимальным сгибанием конечности;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

102. При отморожении или охлаждении организма, прежде всего, необходимо:

- а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;
- г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

103. При химическом ожоге кислотой (не серной) необходимо, прежде всего:

- а) удалить с человека одежду, пропитанную кислотой, и промыть кожу проточной водой;
- б) дать обезболивающее средство и промыть место ожога слабым раствором пищевой соды;
- в) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

104. Проводить искусственную вентиляцию легких необходимо, если:

- а) отсутствует сердцебиение и дыхание или когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту;
- б) отсутствует координация и речь, наблюдается непрерывный кашель, приводящий к сбою дыхания;

в) отсутствует сердцебиение, но сохранено самостоятельное дыхание, при этом частота дыхательных движений превышает 10 раз в минуту.

105. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 30 минут;
- б) 60 минут;
- в) 90 минут;
- г) 120 минут.

106. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;
- д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.

107. Какова последовательность оказания первой помощи при обмороке:

- а) пострадавшего уложить на спину с несколько оттянутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;
- б) пострадавшего уложить на живот с головой, повернутой набок, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;
- в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и опустить ноги ниже туловища.

108. Молния ударила в дерево, под которым укрывался от дождя ваш друг. Он лежит неподвижно, на коже появились «знаки молнии», отсутствует пульс на сонной артерии, зрачки на свет не реагируют. Каковы ваши действия:

- а) закопать пораженного по шею в землю;
- б) приступить к сердечно-легочной реанимации, принять меры к вызову «скорой помощи» или доставке пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) повернуть пострадавшего на живот, придать нижним конечностям возвышенное положение.

109. Запишите, каким службам принадлежат эти телефоны:

- а) 01 _____;

б) 02

в) 03

г) 04

д) 112

_____ ;
_____ ;
_____ ;
_____ ;