


Утверждаю:   
И.о. директора школы  
С.Т.Саттыбаева



**Образовательная программа по  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
для 1-11 классов уровня общего среднего образования**

## Глава 1. Общие положения

Содержание учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах реализуется в рамках учебного курса «Познание мира»:

- в 1-3 классах с годовой учебной нагрузкой 6 часов, в 4 классе – 10 часов, учителями начальных классов;

- в 5-9 классах реализуется в рамках учебного курса «Физическая культура» с годовой учебной нагрузкой 15 часов учителями физической культуры;

- в 10-11 классах реализуется в рамках учебного курса «Начальная военная и технологическая подготовка» с годовой учебной нагрузкой 12 часов преподавателями-организаторами начальной военной подготовки. Занятия по основам безопасности жизнедеятельности являются обязательными и проводятся в учебное время.

В 10-х классах общеобразовательных средних школ изучается раздел «ОБЖ» (12 часов), который входит в программу начальной военной и технологической подготовки.

В 11-х классах общеобразовательных средних школ изучается раздел «Технологическая подготовка» (34 часа), где предусмотрено изучение правил дорожного движения и безопасного вождения автотранспортных средств.

## Глава 2. Организация содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

### Программы «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-4 классы

#### ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

Наименование раздела	Количество часов по классам				Общее кол-во часов
	I	II	III	IV	
1. Безопасность и защита человека	4	4	4	6	18
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2	2	2	2	8
3. Основы медицинских знаний				2	2
<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>28</b>

### 1 КЛАСС

#### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
<b>1 КЛАСС</b>	
<b>1. Безопасность и защита человека</b>	<b>4</b>
1.1 Что значит «моя безопасность»?	1
1.2 Внимание дорога! Транспорт и правила поведения в нем	1
1.3 Один дома. Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнем	1
1.4 Опасности в школе и на улице	1
<b>2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
2.1 Что такое здоровье? Как беречь здоровье.	1
2.2 Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>

#### Раздел 1. Безопасность и защита человека

##### Что значит «моя безопасность»?

Опасные и безопасные места. Правила поведения в большом городе, поселке, во дворе, где ты живешь. Осторожно незнакомец! Телефоны экстренных служб.

##### Внимание дорога!

Дорожные знаки в твоём населённом пункте. Безопасный маршрут в школу и домой. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

### **Транспорт и правила поведения в нём**

Виды транспорта в твоём населённом пункте. Правила поведения на остановках, при посадке и высадке, а также внутри общественного транспорта.

### **Один дома**

Опасности, которые подстерегают тебя дома (лекарства и бытовая химия, окна, острые, колющие и режущие предметы). Правила безопасного пользования электроприборами, водой. Телевизор, компьютер, как носитель скрытых опасностей.

### **Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнём**

Телефоны вызова пожарной охраны. подручные средства для тушения небольших очагов возгорания. Правила эвакуации из горящего здания. Правила поведения в задымлённом помещении. Меры предосторожности при обращении с огнём.

### **Опасности в школе и на улице**

Как не получить травмы на переменах. Нестандартное спортивное оборудование и правила безопасных занятий. Места для игр и катаний. Маршруты в парки, кинотеатры, стадионы. Простейшие способы ориентирования в населённом пункте.

## **Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни**

### **Что такое здоровье? Как беречь здоровье**

Кого можно считать здоровым человеком? Режим дня школьника и его влияние на здоровье. Способы двигательной активности. Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены.

## **2 КЛАСС**

### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ**

<b>наименование раздела и темы</b>	<b>количество часов</b>
<b>1. Безопасность и защита человека</b>	<b>4</b>
1.1 Пассажиры и пешеходы. Правила дорожного движения	1
1.2 Я-велосипедист. Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде	1
1.3 Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад. Безопасность при отдыхе на природе	1
1.4 Правила безопасного поведения на водоемах	1
<b>2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
2.1 Болезни, их причины, связь с образом жизни	1
2.2 Чистый воздух, его значение для здоровья человека	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>

## **Раздел 1. Безопасность и защита человека**

### **Пассажиры и пешеходы**

Требования Правил дорожного движения к пешеходам и пассажирам. Обязанности пассажиров. Движение пешеходов через регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Движение организованных пеших колонн. Отработка практических навыков.

### **Я-велосипедист. Правила дорожного движения**

Запрещающие и предписывающие знаки для велосипедистов. Правила движения по проезжей части. Меры безопасности при езде на велосипеде.

Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде

Места для катания. Защитное снаряжение. Контроль скорости и своих движений. Способы безопасного падения.

### **Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад**

Что такое погода? Поражающие факторы метеорологических ЧС и правила безопасного поведения. Признаки приближающейся грозы. Правила поведения, находясь на улице, в лесу, у воды.

Безопасность при отдыхе на природе

Как обращаться с огнём на природе. Сбор грибов и ягод. Укусы насекомых, в том числе клещей.

### **Правила безопасного поведения на водоемах**

Меры безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

## **Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни**

### **Болезни, их причины, связь с образом жизни**

Вред и польза мобильных телефонов. Компьютерные игры и их влияние на здоровье ребенка.

Двигательная активность. Функции питания. Активные занятия физкультурой и спортом

### **Чистый воздух, его значение для здоровья человека**

Чистый воздух-залог здоровья. Озеленение городов и поселков. Требования к воздушной среде учебных классов.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ по отработке навыков оказания первой медицинской помощи (заноза, укус, ушиб)**

Простые правила обеззараживания. Правила наложения холодных компрессов. Давящие повязки и способы их наложения.

## **3 КЛАСС**

### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ**

<b>наименование раздела и темы</b>	<b>количество часов</b>
<b>1. Безопасность и защита человека</b>	<b>4</b>
1.1 Дорога и ее элементы. Виды транспортных средств	1
1.2 Опасности современного жилища. Навыки безопасного поведения при пожаре	1
1.3 Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта.	1
1.4 Особенности поведения с незнакомыми людьми	1
<b>2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
2.1 Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек	1
2.2 Режим дня	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>

## **Раздел 1. Безопасность и защита человека**

### **Дорога и ее элементы**

Разметка улиц и дорог. Проезжая часть дороги и ее край. Разделительная полоса. Одностороннее и двухстороннее движение. Движение по тротуарам и обочине дороги. Правила перехода улиц и дорог. Особенности движения на загородных дорогах.

### **Виды транспортных средств**

Транспорт по способу передвижения. Основные виды транспорта по назначению. Особенности поведения пассажиров на различных видах транспорта.

### **Опасности современного жилища**

Состояние среды жилого помещения и здоровье человека. Современные бытовые приборы и правила безопасного использования. Как правильно пользоваться газовыми плитами и не получить ожоги. Меры безопасности при обращении с домашними животными и уходе за ними.

### **Навыки безопасного поведения при пожаре**

Разобрать и отработать по элементам действия учащихся при пожаре: в школе, в городском транспорте, в развлекательных центрах и других местах с большим скоплением людей.

### **Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта**

Сигналы и способы оповещения. Схемы эвакуации. Места расположения запасных выходов. Способы экстренной эвакуации. Тренировка в проведении эвакуации.

### **Особенности поведения с незнакомыми людьми**

Незнакомый человек на улице. Незнакомый человек звонит в дверь. Незнакомый человек в подъезде дома, в лифте. К кому обращаться за помощью.

## **Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни**

### **Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек.**

Понятие здоровья. Общее представление о здоровом образе жизни(ЗОЖ). Главные факторы здоровья. Переедание, как вредная привычка. Правила профилактики. Зависимость от чипсов и сухариков.

### **Режим дня**

Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи. Здоровый сон. Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

Порядок вывода пострадавшего из опасной зараженной зоны. Холодный компресс. Правила оказания помощи при тяжелой степени отравления. **Практическая работа.**

Способы переноски пострадавших. Условия выбора способов переноски пострадавших. Способы: перетаскивание, на спине, на «замке», на палке. **Практическая работа.**

## **4 КЛАСС**

### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ**

<b>наименование раздела и темы</b>	<b>количество часов</b>
<b>1. Безопасность и защита человека</b>	<b>6</b>
1.1 Дорога – зона повышенной опасности	1
1.2 Система правил поведения на транспорте	1
1.3 Пожар в жилище	1
1.4 Защита квартир от воров и грабителей	1
1.5 Безопасность человека в природной среде	1
1.6 Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу	1
<b>2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
2.1 Здоровое питание	1
2.1 Основы профилактики инфекционных заболеваний	1
<b>3. Основы медицинских знаний</b>	<b>2</b>
3.1 Понятие различных видов травм	1
3.2 Первая медицинская помощь при травмах	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>

### **Раздел 1. Безопасность и защита человека**

#### **Дорога – зона повышенной опасности**

Интенсивность и скорость движения городского транспорта. Состояние дороги и тормозной путь автомобиля. Как обходить стоящий или остановившийся транспорт. Условия безопасности при пользовании трамваем, троллейбусом. Правила перехода и переезда через железнодорожные пути.

#### **Система правил поведения на транспорте**

Посадка и высадка. Безопасное место в салоне. Как правильно разместить багаж. Особенности поведения в метро. **Практическая работа**

#### **Пожар в жилище**

Возможные причины возникновения пожара. Оценка ситуации. Особенности горения синтетических материалов. подручные средства пожаротушения. Огнетушители, их классификация и правила пользования.

#### **Защита квартир от воров и грабителей**

Основные способы защиты. Защищаем окна и двери. Система сигнализации и видеонаблюдения. Собака против воров и грабителей. Порядок действий, если в квартиру пытаются проникнуть.

#### **Безопасность человека в природной среде**

Природные факторы, влияющие на организм человека. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Меры безопасности при нахождении на водоемах.

#### **Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу**

Основные правила ориентирования. Наблюдательность. Сопоставление признаков с природными условиями. Признаки ориентирования в степи. Правила ориентирования зимой. Знакомство с компасом. **Практическая работа.**

## Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

### Здоровое питание

Здоровое питание – режим питания. Основные составляющие здорового питания. Возрастные потребности организма. Взаимосвязь питания и интеллекта.

### Основы профилактики инфекционных заболеваний

Правила личной гигиены. Требования к содержанию помещений (класс, детская комната). Гигиена питания. Коммунальная гигиена (пользование учебниками, тетрадами, оборудованием и инвентарем).

## Раздел 3. Основы медицинских знаний

### Понятие различных видов травм

Что такое травма. Классификация травм. Виды травм по степени тяжести. Специальные и подручные средства для оказания первой помощи.

### Первая медицинская помощь при травмах

Практическая работа в группах по оказанию первой помощи при носовом кровотечении, ушибах и ссадинах, порезе, ожоге.

## ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» 5-10 КЛАССЫ

Наименование раздела	Количество часов по классам						Общее кол-во часов
	5	6	7	8	9	10	
Безопасность и защита человека	5			3	6	1	15
Опасности природного характера	3	4	8				15
Опасности техногенного характера	2			8			10
Окружающая среда и здоровье человека			3				3
Экстремальная ситуация и безопасность		6			6		12
Гражданская защита						9	9
Основы здоровья и здорового образа жизни	3	3	3	3	2		14
Основы медицинских знаний	2	2	1	1	1	2	9
<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>87</b>

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 5 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
<b>1. Безопасность и защита человека</b>	<b>5</b>
1.1 Использование систем водо-газо-электрообеспечения с жилище	1
1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту	1
1.3 Обеспечение личной безопасности на улице	1
1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия	1
1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение	1

<b>2. Опасности природного характера</b>	<b>3</b>
2.1 Мы и природа	1
2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека	1
2.3 Смена климатогеографических условий	1
<b>3. Опасности техногенного характера</b>	<b>2</b>
3.1 Химическое загрязнение и его последствие	1
3.2 Опасности объектов ядерной энергетики	1
<b>4. Основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1
4.2 Двигательная активность- залог здоровья	1
4.3 Гигиена питания	1
<b>5. Основы медицинских знаний</b>	<b>2</b>
5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии	1
5.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>15</b>

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

### Раздел 1. Безопасность и защита человека

#### Использование систем водо-газо-электроснабжения с жилище

Расположение кранов для аварийного перекрытия отопления, воды, газа. Система отключения подачи электричества. Правила пользования. Правила поведения при затоплении помещения и меры по устранению затопления. Простейший ремонт кранов, замена шлангов подачи воды, крепежа. Замена сгоревшей лампочки.

#### Характеристика и классификация пожаров в быту

Почему возникает пожар. Классификация пожаров по внешним признакам горения. Внутренние пожары – открытые и скрытые. Виды возгораний по типу постройки. Места расположения средств пожаротушения.

#### Обеспечение личной безопасности на улице

Зоны повышенной опасности (вокзалы, стадионы, рынки, парки, кинозалы). Чтобы чувствовать себя уверенно. Правила личной безопасности на прогулке, в местах массового скопления людей. Приемы и правила самозащиты.

#### Экстремизм и терроризм: основные понятия

Виды экстремизма и терроризма. Сущность современного терроризма. Последствия их проявления.

#### Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение

Опасные ситуации социального характера. Как научиться быть внимательным. Проступки и преступление. Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних.

### Раздел 2. Опасности природного характера

#### Мы и природа

Влияние человека на природу. Характеристика опасных ситуаций в природе. Причины возникновения. Правила безопасного поведения человека в природе.

#### Стихийные бедствия и возможные последствия для человека

Стихийные бедствия, как наиболее опасные проявления сил природы. Стихийные бедствия и их краткая характеристика по способам воздействия на человека. Способы оповещения населения при угрозе возникновения стихийных бедствий. Установленные правила поведения для населения.

#### Смена климатогеографических условий

Вынужденное изменение климатогеографических условий. Факторы, влияющие на человека в период акклиматизации. Правила акклиматизации.

### Раздел 3. Опасности техногенного характера

#### Химическое загрязнение и его последствие

Источники загрязнения. Загрязнение почв, воды, воздуха. Влияние химического загрязнения на здоровье человека. Способы очистки от загрязнения.

### **Опасности объектов ядерной энергетики**

Виды радиационно-опасных объектов. Воздействие объектов на окружающую среду. Влияние радиоактивного излучения на человека. Способы защиты.

## **Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

### **Вредные привычки и их влияние на здоровье человека**

Причины возникновения вредных привычек. Курение и его влияние на организм. Нарушение здоровья при алкоголизме. Наркомания, токсикомания. Меры профилактики.

### **Двигательная активность - залог здоровья**

Что такое двигательная активность? Развитие двигательных умений и их качество. Влияние различных видов спорта на формирование физических качеств.

### **Гигиена питания**

Рациональное и сбалансированное питание. Нормы питания. Роль витаминов в питании детей. Соблюдение питьевого режима. Построение режима питания.

## **Раздел 5. Основы медицинских знаний**

### **Первая медицинская помощь при растяжении связок, вывихах**

Признаки и симптомы. Материалы для оказания помощи. Первая помощь (практическая работа)

### **Первая медицинская помощь при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии**

Отравления, причины отравления. Профилактика отравлений. Признаки и симптомы. Первая помощь при попадании жидких химикатов на кожу, при отравлении через рот, при вдыхании паров.

### **Понятие о повязке и перевязке**

Общие понятия. Виды повязок. Перевязочный материал. Алгоритм наложения бинтовой повязки. Общие правила наложения повязок.

### **Обработка навыков по наложению различных повязок**

Правила наложения повязок на суставы, при кровотечениях.

## **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 6 КЛАСС**

<b>наименование раздела и темы</b>	<b>количество часов</b>
<b>1. Экстремальная ситуация и безопасность</b>	<b>6</b>
1.1 Способы ориентирования и определения времени	1
1.2 Виды костров и основные способы их разведения	1
1.3 Оборудование укрытий от непогоды	1
1.4 Поиск воды и пищи	1
1.5 Сигналы бедствия	1
1.6 Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования	1
<b>2. Опасности природного характера</b>	<b>4</b>
2.1 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека	1
2.2 Ядовитые растения и грибы	1
2.3 Ядовитые змеи и насекомые	1
2.4 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными	1
<b>3. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
3.1 Влияние загрязнения воздуха и воды на здоровье человека	1



3.2 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков	1
3.3 Влияние компьютера на здоровье человека	1
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	<b>2</b>
4.1 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	1
4.2 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>15</b>

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

### Раздел 1. Экстремальная ситуация и безопасность

#### Способы ориентирования и определения времени

Простейшие способы ориентирования (по тени, по постройкам, таянию снега, муравейникам, кроне деревьев). Ориентирование по небесным светилам, солнцу и часам. Ориентирование по компасу.

#### Виды костров и основные способы их разведения

Типы костров. Способы разжигания костров в сырую погоду, зимой. Сигнальные костры.

#### Оборудование укрытий от непогоды

Виды укрытий (шалаш, навес). Выбор места для укрытия. Материалы для оборудования укрытия. Практическая работа.

#### Поиск воды и пищи

Простейшие способы очистки воды в природных условиях. Обеззараживание. Растительная пища. Добывание пищи простейшей охотой, рыбалкой.

#### Сигналы бедствия

Информационные сигналы. Дымовые и звуковые сигналы. Гелиограф. Международная кодовая таблица. Практическое занятие по отработке жестовой сигнализации.

#### Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования

Набор предметов в зависимости от условий пребывания. Правила укомплектования НАЗ. Основные правила пользования (практическая работа).

### Раздел 2. Опасности природного характера

#### Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека

Природные условия: благоприятные, неблагоприятные. Природные зоны. Природные ресурсы. Природные явления.

#### Ядовитые растения и грибы

Общие сведения о ядовитых грибах и растениях. Самые ядовитые грибы. Самые опасные растения для человека. Опасные комнатные растения. Как защитить себя от отравлений.

#### Ядовитые змеи и насекомые

Виды змей и ядовитых пауков. Укусы насекомых и клещей. Оказание первой помощи.

#### Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными

Краткая характеристика животных и общие закономерности в их поведении. Как избежать встречи с дикими животными. Основные правила поведения при встрече с любым диким животным.

### Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни

#### Влияние загрязнения воздуха и воды на здоровье человека

Загрязнение воды, воздуха, основные причины. Основные загрязнители. Уровень воздействия на человека.

#### Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Меры профилактики употребления наркотиков и психоактивных веществ.

#### Влияние компьютера на здоровье человека

Влияние компьютера на нервную систему, мышление, познавательные навыки, поведение. Компьютерная игра. Зависимость от игр. Правила безопасной работы за компьютером.

#### **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

##### **Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях**

Правила подбора личных вещей для походов и прогулок. Личная гигиена в походных условиях. Походная аптечка. Первая помощь при мозолях и потертостях. Порезы и ссадины. Транспортировка пострадавших с помощью подручных средств.

##### **Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе**

Причины теплового и солнечного удара, симптомы. Правила оказания первой медицинской помощи.

##### **Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых**

Симптоматика и помощь при укусах змей. Первая медицинская помощь при укусах насекомых и неотложные мероприятия.

Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи.

### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 7 КЛАСС**

<b>наименование раздела и темы</b>	<b>количество часов</b>
<b>1. Опасности природного характера</b>	<b>8</b>
1.1 Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения	1
1.2 Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия	1
1.3 Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий	1
1.4 Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения	1
1.5 Снежные заносы, бураны и лавины	1
1.6 Смерчи, ураганы и бури	1
1.7 Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера	1
1.8 Действия учащихся при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона	1
<b>2. Окружающая среда и здоровье человека</b>	<b>3</b>
2.1 Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека	1
2.2 Изменение климата и его влияние на здоровье человека	1
2.3 Бытовые отходы городов и их утилизация	1
<b>3. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
3.1 Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми	1
3.2 Стресс и его влияние на подростка	1
3.3 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних	1
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	<b>1</b>
4.1 Первая медицинская помощь при ушибах и переломах, при кровотечении. Первая медицинская помощь при утоплении	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>15</b>

#### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ**

##### **Раздел 1. Опасности природного характера**

## **Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения**

Определения: катастрофы, аварии, опасности, безопасности, чрезвычайной ситуации. Отличие опасных от экстремальных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций.

## **Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия**

Стихийные бедствия геологического характера. Землетрясение и его возможные последствия. Сила землетрясения. Мероприятия по защите населения от последствий землетрясения. Аварийно-спасательные работы.

## **Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий**

Типы наводнений. Классификация. Действия населения при наводнениях. Способы спасения пострадавших, их эвакуация.

## **Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения**

Причины природных пожаров. Особенности тушения. Способы тушения степных пожаров. Мероприятия по защите населения. Низовые и верховые лесные пожары. Защита от лесных пожаров. Эвакуация населения из зон лесных и степных пожаров.

## **Снежные заносы, бураны и лавины**

Причины возникновения. Способы защиты. Рекомендации по соблюдению личной безопасности.

## **Смерчи, ураганы и бури**

Причины возникновения. Способы защиты. Рекомендации по соблюдению личной безопасности.

## **Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера**

Организация гражданской защиты. Мероприятия по защите населения и территорий. Организация оповещения населения. Эвакуационные мероприятия. Организация медицинской помощи.

## **Действия, учащих при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона**

Практическое занятие: тренинг по выполнению практических действий при возникновении опасностей природного характера.

## **Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека**

### **Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека**

Общая характеристика. Химическое и биологическое загрязнение. Реакция организма человека на загрязнение окружающей среды. Влияние на организм промышленных шумов.

### **Изменение климата и его влияние на здоровье человека**

Классификация климата и погоды. Хозяйственные и экономические последствия изменения климата. Адаптация населения к климатическим изменениям. Влияние изменений на здоровье человека.

### **Бытовые отходы городов и их утилизация**

Проблемы роста бытовых отходов. Классификация твердых бытовых отходов. Виды сортировки. Способы утилизации и переработки.

## **Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни**

### **Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми**

Роль общения в формировании личности подростка. Влияние семьи и родителей в социальном развитии подростка. Особенности общения подростка со взрослыми.

### **Стресс и его влияние на подростка**

Стресс-проблема современного общества. Агрессивное поведение подростка, как проявление психологической защиты. Влияние стресса на здоровье подростка. Как справиться со стрессом.

### **Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.**

Основные причины правонарушений, совершаемых подростком. Необходимость правовых знаний. Виды наказаний несовершеннолетним.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### **Первая медицинская помощь при ушибах и переломах**

Правила наложения давящей повязки. Остановка носового кровотечения. Наложение шин. Носилки из подручных средств. Правила транспортировки при переломах

### **Первая медицинская помощь при кровотечении**

Виды артерий и места их прижатия для остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Остановка венозного и капиллярного кровотечений.

### **Первая медицинская помощь при утоплении**

Основные правила извлечения, пострадавшего из водоема. Первая помощь при утоплении человеку, находящемуся без сознания. Комплекс реанимирующих мероприятий.

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 8 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
<b>1. Опасности техногенного характера</b>	<b>8</b>
1.1 Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация по типам и видам их возникновения	1
1.2 Пожары и взрывы	1
1.3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ	1
1.4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах	1
1.5 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ	1
1.6 Защита населения при радиоактивных авариях	1
1.7 Гидродинамические аварии	1
1.8 Нарушение экологического равновесия	1
<b>2. Безопасность и защита человека</b>	<b>3</b>
2.1 Правила поведения в криминогенной ситуации	1
2.2 Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики	1
2.3 Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе	1
<b>3. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
3.1 Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1
3.2 Влияние шумов на здоровье человека	1
3.3 Одежда и обувь – удобно и безопасно	1
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	<b>1</b>
4.1 Виды травматизма. Причины зимнего травматизма. Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>15</b>

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

#### Раздел 1. Опасности техногенного характера

##### **Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.**

Причины и возможные последствия для населения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Классификация. Основные характеристики техногенных опасностей и угроз. Основные правила и алгоритмы поведения. при угрозе возникновения ЧС техногенного характера.

##### **Пожары и взрывы**

Основные причины возникновения. Последствия пожаров и взрывов на производстве. Меры предупреждения.

##### **Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ**

Степени химической опасности. Классификация опасных веществ по степени воздействия на организм человека. Особенности химической защиты населения.

##### **Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах**

Система оповещения населения. Подготовка средств индивидуальной коллективной защиты. Правила передвижения на зараженной местности. Подготовительные мероприятия к эвакуации.

### **Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ**

Виды аварий с выбросом радиоактивных веществ. Радиоактивное заражение территорий. Зоны заражений. Воздействие радиации на организм человека.

### **Защита населения при радиоактивных авариях**

Основные способы защиты. Действия населения по сигналу оповещения. Порядок действия и правила поведения в зараженном радиоактивными веществами районе. Использование средств индивидуальной защиты. Первая помощь при радиоактивном заражении.

### **Гидродинамические аварии**

Гидротехнические сооружения. Причины и виды гидродинамических аварий. Действия населения в случае гидродинамической аварии. Правила безопасного поведения населения после гидродинамической аварии.

### **Нарушение экологического равновесия**

Факторы экологической опасности. Загрязнение атмосферы, природных вод, почвы. Шумовое загрязнение. Рекомендации по обеспечению экологической безопасности в повседневной жизни.

## **Раздел 2. Безопасность и защита человека**

### **Правила поведения в криминогенной ситуации**

Места повышенной опасности в вашем городе, микрорайоне. Основные правила безопасного поведения. Решение ситуационных задач.

### **Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики**

Молодежные субкультуры. Экстремизм в интернете. Меры профилактики экстремизма в молодежной среде. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.

### **Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе**

Система видеонаблюдения. Службы экстренной помощи. Вещи, которые могут послужить простейшим средством самозащиты. Правила осуществления покупок. Домашняя аптечка. Набор предметов, которые могут выручить в трудную минуту.

## **Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни**

### **Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность**

Здоровье общественное и индивидуальное. Основные составляющие индивидуального здоровья. Физическое здоровье. Духовное здоровье. Социальное здоровье.

### **Влияние шумов на здоровье человека**

Вредные шумы и их воздействие на человека. Допустимые нормы. Как защититься от шума. Шумы, благотворно влияющие на здоровье человека.

### **Одежда и обувь – удобно и безопасно**

Качество и свойства одежды. Правильный выбор обуви. Ежедневный уход. Правильное хранение. Спортивная одежда.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### **Виды травматизма. Причины зимнего травматизма**

Детский бытовой травматизм. Причины уличного травматизма. Меры по предупреждению травматизма у детей и подростков. Гололед-главная причина зимнего травматизма.

### **Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах**

Асептика и антисептика. Дезинфицирующие средства. Первая помощь при термических ожогах. Практическая работа.

### **Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.**

Повязка на голову в виде «чепца», «уздечки». Крестообразная повязка в область затылка. Повязки на грудь: спиральная и крестообразная.

## **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 9 КЛАСС**

<b>наименование раздела и темы</b>	<b>количество часов</b>
<b>1. Безопасность и защита человека</b>	<b>6</b>
1.1 Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности	1

жизнедеятельности	
1.2 Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом	1
1.3 Правила поведения при угрозе террористического акта	1
1.4 Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Психологические приемы самозащиты	1
1.5 Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.	1
1.6 Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.	1
<b>2. Экстремальная ситуация и безопасность</b>	<b>6</b>
2.1 Общие понятия об экстремальных ситуациях	1
2.2 Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека	1
2.3 Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях	1
2.4 Автономное существование человека в природе	1
2.5 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище	1
2.6 Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Экипировка горожанина для обеспечения безопасности	1
<b>3. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
3.1 Здоровый образ жизни и его составляющие. Семья и здоровый образ жизни	1
3.2 ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика наркомании	1
<b>4. Основы медицинских знаний</b>	<b>1</b>
4.1 подручные средства для оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Первая медицинская помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>15</b>

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

### Раздел 1. Безопасность и защита человека

#### Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности

Привития знаний, умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности. Морально-психологическая подготовка населения. Пропаганда знаний в области безопасности жизнедеятельности.

#### Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом

Терроризм и его проявления. Система мер обеспечения безопасности общества и государства от террористических угроз. Закон РК «О борьбе с терроризмом». Государственная программа по противодействию религиозному экстремизму и терроризму в Республики Казахстан.

#### Правила поведения при угрозе террористического акта

Если вы обнаружили подозрительный предмет. Как вести себя при попадании в уличную перестрелку. Если произошел захват заложников. Правила поведения человека, ставшего заложником у террористов.

#### Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов.

Средства и способы защиты. Психологические приемы самозащиты. Физическая готовность. Практическое занятие по отработке простых приемов самозащиты.

#### Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.

Виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни. Правила защиты от мошенников.

### **Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.**

Психология поведения толпы. Поведение человека в толпе. Наиболее опасные места. Меры предосторожности. Правила поведения, если ты оказался в движущейся толпе.

## **Раздел 2. Экстремальная ситуация и безопасность**

### **Общие понятия об экстремальных ситуациях**

Характерные особенности экстремальной ситуации. Проблемы выживания в современном мире. Наиболее типичные случаи экстремальных ситуаций в природе, в мегаполисе.

### **Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека**

Недостаточная квалификация. Резкое изменение внешних условий. Отказ техники, транспортных средств.

### **Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях**

Психологическая подготовка. Техническая подготовка. Защита от воздействий внешней среды. Решение ситуационных задач.

### **Автономное существование человека в природе**

Вынужденная автономия. Стресс и его преодоление. Связь и сигнализация. Экипировка и снаряжение. Практическое занятие.

### **Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище**

Основные типы аварийных ситуаций в жилище. Разбор аварийной ситуации при затоплении помещения. Правила поведения при пожаре. Решение ситуационных задач.

### **Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте**

Современный транспорт-зона повышенной опасности. Выработка основных правил, применимых в любой транспортной ситуации. Отработка навыков по безопасному поведению на транспорте.

### **Экипировка горожанина для обеспечения безопасности**

Практическое занятие по отработке основных навыков безопасного поведения при: попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

## **Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни**

### **Здоровый образ жизни и его составляющие**

От чего зависит наше здоровье. Составляющие здорового образа жизни.

### **ВИЧ-инфекция и СПИД**

ВИЧ-инфекция и иммунитет. Пути передачи ВИЧ. Симптомы ВИЧ и СПИДа.

Профилактика и лечение.

### **Профилактика наркомании**

Особенности подростковой наркомании. Причины подростковой наркомании. Способы искоренения. Мероприятия по профилактике подростковой наркомании.

### **Семья и здоровый образ жизни**

Привычки здорового образа жизни для психического, умственного и физического развития. Личный пример ведения здорового образа жизни в семье. Семейные традиции в развитии духовного здоровья.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### **Подручные средства для оказания первой медицинской помощи**

Подручные средства для дезинфекции ран и инструментов. Что можно использовать в качестве перевязочного материала и средств остановки кровотечения. Подручные средства транспортировки пострадавших и проведения спасательных работ.

### **Первая медицинская помощь при массовых поражениях**

Введение обезболивающих средств при помощи шприц-тюбика. Освобождение верхних дыхательных путей от слизи, крови, предмета. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

### **Первая медицинская помощь при передозировке в приеме псих активных веществ**

Признаки употребления псих активных веществ. Основные признаки передозировки. Правила оказания первой медицинской помощи при передозировке в приеме психоактивных веществ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** "Основам безопасности жизнедеятельности" в 10-11 классах реализуется в рамках учебного курса «Начальная военная и технологическая подготовка» с годовой учебной нагрузкой 12 часов преподавателями-организаторами начальной военной подготовки.

Занятия по "Основам безопасности жизнедеятельности" являются обязательными и включаются в общее расписание занятий общеобразовательных школ и проводятся в учебное время.

Занятия по медицинским темам проводятся лицами, имеющими медицинское образование или прошедшими специальную медицинскую подготовку.