

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 26**

СОГЛАСОВАНА

На заседании Педагогического совета  
МАОУ СОШ № 26  
от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директором МАОУ СОШ №26

Гетте И.Н.  
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «ОБЖ»**

**8-9 классы**

**Составитель:**

Дмитриев Дмитрий Олегович,  
учитель ОБЖ.

**2019 г.**

**г. Волчанск**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по ОБЖ реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15);
2. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего образования. Среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 345 от 28.12.2018 г.;
3. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска.

### **Место курса в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение курса основ безопасности жизнедеятельности как составной части предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» может осуществляться с 8 по 9 класс из расчета 1 ч в неделю (всего 68 ч).

### **1. Планируемые результаты по предмету «ОБЖ»**

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- формирование основ финансовой грамотности и усвоение правил безопасного поведения в сфере финансовых отношений;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, фор-

мулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности;

тельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования ***предметными результатами*** изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:

- 1) 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;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 4) 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;
- 5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- 6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- 10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 11) умение оказать первую помощь пострадавшим;
- 12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации,

получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### **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 учетом 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 отморожениях 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 на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- 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 приемы 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.

## **2. Основное содержание курса «ОБЖ»**

Опасные и чрезвычайные ситуации становятся все более частым явлением в нашей повседневной жизни и требуют получения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира.

Целью изучения и освоения программы является формирование у подрастающего поколения россиян культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Программа определяет базовое содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывает возможность освоения приемов умственной и практической деятельности обучающихся, что является важнейшим компонентом развивающего обучения. На основе программы, курс «Основы безопасности жизнедеятельности», может быть выстроен как по

линейному, так и по концентрическому типу. При составлении рабочих программ в отдельных темах возможны дополнения с учетом местных условий и специфики обучения.

Основы безопасности жизнедеятельности как учебный предмет обеспечивает:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- 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, терроризма и наркотизма;
- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;

- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.
- Освоение и понимание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на:
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование у обучающихся 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, убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» учитывает возможность получения знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Межпредметная интеграция и связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Химия», «Экология», «Экономическая и социальная география», «Физическая культура» способствует формированию целостного

представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

## **Основы безопасности личности, общества и государства**

### **Основы комплексной безопасности**

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, самозащита покупателя). Элементарные способы самозащиты. Информационная безопасность подростка.

### **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте,

гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

### **Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации**

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

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Основы здорового образа жизни**

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

#### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

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

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## Основы безопасности личности, общества и государства

---

### ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

**Особенности города как среды обитания человека.** Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

**Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).** Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «Скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

**Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).** Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

**Пожар.** Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

**Затопление квартиры.** Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

**Электричество.** Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении

с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

**Опасные вещества и продукты питания.** Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

**Взрыв и обрушение дома.** Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

**Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).** Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

**Опасность толпы.** Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

**Собака бывает кусачей.** Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

**Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.** Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

**Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.** Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

**Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.** Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т.п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

**Железнодорожный транспорт.** Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

**Авиационный транспорт.** Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

**Морской и речной транспорт.** Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

## ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

**Психологические основы самозащиты.** Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

**Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.** Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны

криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

**Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.** Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т.д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

**Как избежать опасных домогательств.** Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т.п.).

**Правила поведения при захвате в заложники.** Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового скопления людей.

## ЗАГРЯЗНЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

**Современная экологическая ситуация в мире** (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

**Загрязнение воды.** Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

**Загрязнение воздуха.** Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

**Загрязнение почвы.** Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

**СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ Фильтрующие противогазы.** Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

## **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

**Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.** Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

**Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.** Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

**Психологические основы выживания в природных условиях.** Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

**Страх — главный психологический враг.** Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

**Подготовка к походу и поведение в природных условиях.** Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

**Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности.** Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

**Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.** Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

**Действия при потере ориентировки.** Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

**Способы ориентирования и определение направления движения.** Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т.д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

**Техника движения в природных условиях.** Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

**Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.** Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

**Обеспечение питанием и водой.** Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

**Поиск и приготовление пищи.** Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

**Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.** Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

**Безопасность на водоемах.** Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

**Сигналы бедствия.** Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ (ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

**Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.** Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

**Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.** Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Коллективные и индивидуальные средства защиты.** Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

**Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.** Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

**Взрывы в местах массового скопления людей.** Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

**Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.** Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

## ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

### ИЗ ИСТОРИИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЙ

**Происхождение и классификация землетрясений.** Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

**Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению**

**потерь.** Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

**Правила безопасного поведения при землетрясениях.** Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

## **ВУЛКАНЫ**

### **ИЗ ИСТОРИИ ИЗВЕРЖЕНИЙ ВУЛКАНОВ**

**Общее понятие о вулканах.** Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

**Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов.** Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

## **ОПОЛЗНИ, СЕЛИ, ОБВАЛЫ И СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ**

**ОБЩЕЕ УСЛОВИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПОЛЗНЕЙ, СЕЛЕЙ, ОБВАЛОВ И ЛАВИН.**

### **ЗОНЫ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ**

**Оползни.** Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

**Сели (селевые потоки).** Из истории селей. Понятие о селе. При-

чины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селе- образующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

**Обвалы.** Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

**Снежные лавины.** Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

**Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.** Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

**Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

## УРАГАНЫ, БУРИ, СМЕРЧИ

### ИЗ ИСТОРИИ УРАГАНОВ, БУРЬ, СМЕРЧЕЙ

**Происхождение ураганов, бурь и смерчей.** Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

**Классификация ураганов, бурь, смерчей и метелей.** Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

**Последствия ураганов, бурь и смерчей, и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

**Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.** Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

## НАВОДНЕНИЯ

### ИЗ ИСТОРИИ НАВОДНЕНИЙ

**Виды наводнений.** Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

**Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

**Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

## ЦУНАМИ

### ИЗ ИСТОРИИ ЦУНАМИ

**Причины и классификация цунами.** Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения интенсивности.

**Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.** Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

**Правила безопасного поведения при цунами.** Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

## ПРИРОДНЫЕ ПОЖАРЫ

### ИЗ ИСТОРИИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ

**Причины природных пожаров, их классификация.** Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

**Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение.** Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

**Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.** Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

## МАССОВЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ

### ИЗ ИСТОРИИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.** Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

**Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.** Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

**Человек и стихия.** Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

**Характер и темперамент.** Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

**Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.** Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

## ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ

**Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.** Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика (транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, обрушения зданий и сооружений, и др.).

**Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них.** Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций.

## ВЗРЫВЫ И ПОЖАРЫ

### ИЗ ИСТОРИИ КАТАСТРОФ

**Аварии на пожаро и взрывоопасных объектах.** Наиболее распространенные причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях. Понятие о пожаро и взрывоопасных объектах. Виды аварий на пожаро и взрывоопасных объектах.

**Общие сведения о взрыве и пожаре.** Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости.

**Классификация пожаров.** Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара.

**Причины пожаров и взрывов, их последствия.** Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных и взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров. Террористическая деятельность как причина взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики и в жилых зданиях.

**Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов.** Основные поражающие факторы пожара: открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения пожара. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражения людей при взрывах.

**Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.** Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания, после взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва. Действия по спасению из завала. Тушение на человеке одежды.

**Пожары и паника.** Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации. Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

**АВАРИИ С ВЫБРОСОМ**

**АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ**

## ИЗ ИСТОРИИ ХИМИЧЕСКИХ АВАРИЙ

**Виды аварий на химически опасных объектах.** Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация промышленных объектов, городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности.

**Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека.** Классификация опасности веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно-химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно-химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи.

**Причины и последствия аварий на химически опасных объектах.** Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического поражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно-химически опасных веществ.

**Защита населения от аварийно химически опасных веществ.** Основные способы защиты населения от аварийно-химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения.

**Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно химически опасных веществ.** Меры предосторожности, действия в случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно химически опасными веществами.

## АВАРИИ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

### ИЗ ИСТОРИИ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЙ

**Радиация вокруг нас.** Понятие об ионизирующем излучении, его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-,

бета- и гамма-излучение) и их характеристика. Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения.

**Аварии на радиационно опасных объектах.** Понятие о радиационно опасном объекте. Классификация аварий с выбросом радиоактивных веществ и их причины. Деление районов радиоактивного заражения на зоны. Четыре фазы аварии на радиационно опасном объекте и их характеристика.

**Последствия радиационных аварий.** Специфические свойства радиоактивных веществ. Понятие о периоде полураспада. Радиоактивное загрязнение местности. Виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Понятие о радиочувствительности органов человека, их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды.

**Защита от радиационных аварий.** Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

## **ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ АВАРИИ**

### **ИЗ ИСТОРИИ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ АВАРИЙ**

**Аварии на гидродинамических опасных объектах, их причины и последствия.** Классификация гидродинамических аварий. Затопление как следствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика. Классификация гидродинамических опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

**Защита от гидродинамических аварий.** Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамических опасных объектах. Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамических опасных объектах.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ НА ТРАНСПОРТЕ

### ИЗ ИСТОРИИ ТРАНСПОРТНЫХ АВАРИЙ

**Автомобильные аварии и катастрофы.** Автомобильные аварии и катастрофы и их основные причины. Автомобиль как источник опасности на дороге. Безопасное поведение на дорогах.

**Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.** Правила движения по проезжей части на велосипедах и мопедах. Сигналы поворота и торможения. Запрещенные для водителей велосипедов и мопедов действия на дороге.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

**Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.** Антропогенные изменения в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения. Формы воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайных ситуациях экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.

**Изменение состава атмосферы (воздушной среды).** Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением состава атмосферы: парниковый эффект, разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации.

**Изменение состояния гидросферы (водной среды).** Значение воды для жизни на Земле. Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

**Изменение состояния суши (почвы).** Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы.

**Нормативы предельно допустимых воздействий на природу.** Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха, воды и почвы. Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов.

## СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ

**Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.** Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов.

**Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.** Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения. Угрозы в сфере военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз. Международный терроризм. Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.

**Террористическая и экстремистская деятельность.** Пути вовлечения молодых людей в террористическую и экстремистскую деятельность. Индивидуальные качества человека, способствующие вовлечению его в террористическую и экстремистскую деятельность.

**Наркотизм и национальная безопасность.** Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.

**Гражданская оборона как составная часть национальной без-**

**опасности.** Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЕДИНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС)

**Цели, задачи и структура РСЧС.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.

**Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.** Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: при отсутствии чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

## МЕЖДУНАРОДНОЕ ГУМАНИТАРНОЕ ПРАВО

**Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм.** Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

**Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.** Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по защите раненых и больных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.

**Защита военнопленных и гражданского населения.** Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Права военнопленных. Защитные меры в отношении

гражданского населения. Запрещенные действия в отношении гражданского населения. Основные требования по защите гражданского населения, находящегося во власти противника. Гуманитарная помощь нуждающемуся гражданскому населению. Особая защита женщин и детей в вооруженных конфликтах.

## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

**Защита от мошенников.** Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества. Уголовная ответственность за мошенничество.

**Безопасное поведение девушек.** Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек при столкновении с хулиганами, уголовниками и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения девушки в обществе мужчины: в незнакомом месте; при возникновении угрозы насилия. Подручные средства самообороны и способы самозащиты. Наиболее уязвимые части тела. Уголовная ответственность за изнасилование и насильственные действия сексуального характера.

**Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций.** Самооценка поведения. Признаки потенциальной жертвы. Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Тренировка уверенности. Правила безопасного поведения при неизбежности конфликта. Поведение при столкновении с хулиганами, похищении, попытке изнасилования. Конфликтные ситуации при приобретении товаров и услуг. Самозащита покупателя.

## ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**Своевременная уплата налогов — долг каждого гражданина России.** Источники финансового обеспечения деятельности государства. Понятие о налоге. Виды налогов, действующие на территории Российской Федерации. Обязанности и права налогоплательщика. Налоговые льготы. Предоставление налоговой декларации.

Ответственность за налоговые правонарушения. Уголовная ответственность за налоговые преступления.

**Защита от финансового мошенничества.** Понятие о финансовом мошенничестве. Виды финансового мошенничества. Финансовая пирамида. Как не стать объектом финансового мошенничества. Понятие о фальшивомонетничестве. Признаки подделки денежных банкнот. Уголовная ответственность за фальшивомонетничество.

**Основы безопасности при пользовании услугами банков.** Назначение современных банков. Банковские услуги. Открытие вклада. Оформление кредита. Просрочка уплаты процентов и основного долга по кредиту. Потеря банковской карты или кража с нее денежных средств. Порядок действий при утрате паспорта.

**Страхование как защита от рисков в финансовой сфере.** Понятие о страховании. Формы страхования в Российской Федерации. Страхование вкладов: цель, правовая основа. Выплаты по вкладам при наступлении страхового случая.

## **Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи**

---

**Виды ранений, их причины и первая помощь.** Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т.д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

**Общая характеристика кровотечений.** Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

**Первая помощь при кровотечении.** Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

**Средства оказания первой помощи.** Аптечка первой помощи (по-

ходная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

**Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.** Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеи и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

**Первая помощь при ожогах.** Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

**Тепловой и солнечный удар.** Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

**Обморожение и общее охлаждение организма.** Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

**Бедствие на воде.** Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

**Закрытые травмы.** Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

**Способы переноски пострадавших.** Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

**Правила наложения повязок.** Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

**Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.** Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

**Первая помощь при массовых поражениях.** Основные факторы поражения людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях.

**Первая помощь при поражении аварийно-химически опасными веществами.** Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через желудочно-кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении аварийно-химически опасными веществами: удушающего действия; общедовитого действия; удушающего и общедовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного действия. Первая помощь при поражении метаболитическими ядами; при отравлении соединениями тяжелых металлов и мышьяка; при ожогах химическими веществами.

**Первая помощь при бытовых отравлениях.** Признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

**Причины травматизма и пути его предотвращения.** Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

**Безопасное поведение дома и на улице.** Правила безопасного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

**Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом.** Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

## **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

**Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.** Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью асептических средств.

**Травмы головы, позвоночника и спины.** Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение головного мозга: признаки, первая помощь. Признаки повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.

**Экстренная реанимационная помощь.** Понятие о клинической смерти и ее признаки. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекордиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

**Основные неинфекционные заболевания.** Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и доступные меры их профилактики.

## **Основы здорового образа жизни**

---

**Движение и здоровье.** Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Нега-

тивное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

**Нарушения осанки и причины их возникновения.** Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

**Телевизор и компьютер — друзья или враги? Информационная безопасность.** Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере. Роль и значение информации в нашей жизни. Основные правила информационной безопасности.

**Физическое и нравственное взросление человека.** Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, влияющих на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа половых и потовых желез). Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

**Правильное питание — основа здорового образа жизни человека.** Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии и потребляемых калорий, избыток и недостаток калорий в рационе. Сбалансированное питание.

**Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.** Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

**Гигиена и культура питания.** Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

**Особенности подросткового возраста.** Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

**Режим — необходимое условие здорового образа жизни.** Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

**Профилактика переутомления и содержание режима дня.** Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

**Физическая культура и закаливание.** Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Развитие необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Пути развития сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Понятие о закаливании. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Принципы закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

**Семья в современном обществе.** Роль и задачи семьи в современном обществе. Создание семьи путем заключения брака. Понятие о законном браке. Права и обязанности супругов. Пути достижения взаимопонимания в семье.

## **ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровье человека.** Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

**Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.** Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Негативное воздействие на здоровье факторов риска внешней и внутренней среды. Теории оздоровления.

**Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.** Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

**Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.** Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

**Гигиена питания и воды.** Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды.

**Гигиена жилища и индивидуального строительства.** Гигиена жилища. Микроклимат в помещении. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКА

**Физиологическое и психологическое развитие подростков.** Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.

**Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.** Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения. Заболевания, передающиеся половым путем.

**Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.** Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

**Суицидальное поведение в подростковом возрасте.** Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и мо-

лодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

## ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Курение табака.** Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить.

**Употребление алкоголя.** Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.

**Наркомания и токсикомания.** Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| Тема                                                                                                                    | Краткое содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Характеристика основных видов учебной деятельности                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства (30 ч)</b><br><b>Производственные аварии и катастрофы (2 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |
| <p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация</p>                                                  | <p>Промышленные аварии и катастрофы. Понятие об аварии, производственной или транспортной катастрофе. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера в зависимости от масштаба распространения и тяжести последствий. Основные типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их характеристика.</p> | <p>Объясняют производственные и транспортные аварии и катастрофы, классифицируют чрезвычайные ситуации техногенного характера</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера и защита от них. | Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Обеспечение личной безопасности и безопасности окружающих при техногенных авариях.                                                                                                                     | Изучают и анализируют причины чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Характеризуют меры по предупреждению и защите от таких чрезвычайных ситуаций |
| <b>Взрывы и пожары (7 ч)</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |
| Аварии на пожаре и взрывоопасных объектах                             | Понятие о пожаре и взрывоопасных объектах. Классификация аварий на пожаре и взрывоопасных объектах                                                                                                                                                                                              | Объясняют причины и называют виды аварий на пожаре и взрывоопасных объектах                                                                              |
| Общие сведения о взрыве и пожаре                                      | Понятие о взрыве. Характерные особенности взрывов. Зоны действия взрыва и их характеристика. Образование воздушной ударной волны. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование. Понятие о пожаре и процессе горения. Условия процесса горения. Группы возгораемости веществ и материалов | Дают определения и объясняют такие понятия, как «взрыв», «пожар», «процесс горения»                                                                      |
| Классификация пожаров                                                 | Классификация и характеристика пожаров в зависимости: от внешних признаков горения, места возникновения, масштаба и интенсивности, времени прибытия первых пожарных                                                                                                                             | Классифицируют пожары, объясняют условия и виды их распространения                                                                                       |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | подразделений. Условия, способствующие распространению пожаров. Линейное и объемное распространение пожаров                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
| Причины пожаров и взрывов, их последствия            | Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Причины возникновения пожаров на промышленных предприятиях. Причины возникновения взрывов на взрывоопасных предприятиях. Основные причины взрывов в жилых и общественных зданиях                                                                                    | Анализируют причины взрывов и пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных предприятиях          |
| Опасные факторы пожаров и поражающие факторы взрывов | Основные опасные факторы пожара и их воздействие на людей. Вторичные опасные факторы пожаров. Основные и вторичные поражающие факторы взрыва. Действие взрыва на человека. Характеристика поражения людей при взрывах                                                                                                             | Определяют воздействие на людей опасных факторов и поражающих факторов взрыва                               |
| Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах  | Использование первичных средств пожаротушения в начальной стадии развития пожара. Общие правила безопасного поведения: при возникновении пожара в здании, эвакуации через задымленный коридор, если надвигается огненный вал. Правила безопасного поведения при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Первоочередные | Формулируют правила безопасного поведения при пожарах и взрывах, применения первичных средств пожаротушения |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | действия по тушению горящей на человеке одежды. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося после взрыва в завале                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| Пожары и паника                                                   | Понятие о панике. Опасность паники во время пожара. Признаки паники, причины и возможные последствия. Механизм панического бегства людей при пожаре. Особенности эвакуации людей при пожаре. Правила безопасного поведения при возникновении паники во время пожара в общественном месте                                                                      | Тренируются правильно действовать при возникновении паники во время пожара                                      |
| <b>Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (6 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                 |
| Виды аварий на химически опасных объектах                         | Из истории химических аварий. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация аварий на химически опасных объектах. Классификация промышленных объектов по степени химической опасности. Классификация городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности | Получают представление об аварийно-химически опасных веществах, химически опасных объектах и химических авариях |
| Аварийно-химически опасные вещества и их поражающее               | Классификация опасности вредных веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно-химически опасном веществе (АХОВ). Классификация АХОВ по                                                                                                                                                                                             | Объясняют классификацию АХОВ в зависимости от воз-                                                              |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| действие на организм человека                              | характеру воздействия на человека. Характеристика наиболее распространенных АХОВ, их поражающее действие на организм человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | действия на организм человека, дают характеристики распространенных АХОВ                                                            |
| Причины и последствия аварий на химически опасных объектах | Причины химических аварий, их возможные последствия. Опасные факторы аварий на химически опасных объектах. Последствия аварий на химически опасных объектах. Понятие об очаге и зоне химического заражения, их характеристика. Стойкость заражения АХОВ                                                                                                                                                                               | Определяют причины и последствия химических аварий. Получают представление об очаге и зоне химического заражения, стойкости АХОВ    |
| Защита населения от аварийно-химически опасных веществ     | Основные способы защиты населения от АХОВ. Оповещение об авариях на химически опасных объектах. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях гражданской обороны. Порядок герметизации помещений в целях уменьшения поражающего действия АХОВ. Эвакуация населения из зон химического заражения | Определяют основные способы защиты населения от АХОВ. Учатся изготавливать ватно-марлевые повязки, проводить герметизацию помещений |
| Правила без-                                               | Правила безопасного поведения при оповещении об аварии с выбросом АХОВ. Правила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объясняют, как правильно                                                                                                            |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>опасного поведения при авариях с выбросом аварийно-химически опасных веществ</p> | <p>безопасного поведения при движении по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Правила безопасного поведения при аварии с выбросом АХОВ при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища, а также возможности выхода из зоны аварии. Первоочередные действия при подозрении на поражение АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях при перевозке опасных грузов</p> | <p>действовать при авариях с выбросом АХОВ</p>                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Аварии с выбросом радиоактивных веществ (5 ч)</b></p>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Радиация во-<br/>круг нас</p>                                                    | <p>Радиоактивное (ионизирующее) излучение и его воздействие на людей и животных. Свойства радиоактивных веществ. Естественные и искусственные источники ионизирующих излучений. Дозы облучения людей от различных естественных и техногенных источников излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Пути попадания радиоактивных веществ внутрь организма</p>                                                                                                       | <p>Объясняют, что такое радиоактивное излучение, естественные и искусственные источники этого излучения, дозы облучения людей, внешнее и внутреннее облучение, пути попадания радиоактивных веществ в организм человека</p> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аварии на радиационно опасных объектах | Понятие о радиационно опасном объекте. Классификация аварий на радиационно опасных объектах. Причины и фазы аварий на объектах с ядерными компонентами. Зоны радиоактивного заражения (загрязнения) местности при авариях на АЭС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Называют радиационно опасные объекты, классифицируют их и объясняют причины аварий на этих объектах, определяют зоны радиоактивного заражения местности при таких авариях |
| Последствия радиационных аварий        | Последствия выбросов радиоактивных продуктов в окружающую среду при авариях на радиационно опасных объектах. Специфические свойства радиоактивных веществ. Особенности радиоактивного загрязнения при авариях на радиационно опасных объектах. Виды радиационного воздействия на людей и животных. Классификация возможных последствий облучения людей. Воздействие ионизирующих излучений на отдельные ткани и органы человека. Последствия однократного и многократного облучения организма человека. Последствия попадания радиоактивных веществ внутрь организма с пищей и водой | Перечисляют виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия                                                                                           |
| Защита от радиационных                 | Правила безопасного поведения при оповещении об аварии на радиационно опасном                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объясняют, как правильно действовать при авариях на                                                                                                                       |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| аварий                                                                 | объекте. Правила безопасного поведения при аварии на радиационно опасном объекте при отсутствии убежища и средств защиты. Правила безопасного поведения при движении по зараженной местности. Первоочередные действия по прибытии в район размещения эвакуируемых. Правила безопасного поведения при проживании на загрязненной местности. Понятие о режиме радиационной защиты, его содержание. Меры по защите населения при радиационной аварии. Особенности проведения йодной профилактики и ее защитный эффект. Радиометрический контроль за содержанием радионуклидов в продуктах питания | радиационно опасных объектах. Называют правила безопасного поведения при проживании на загрязненной местности                                      |
| <b>Гидродинамические аварии (3 ч)</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
| Аварии на гидродинамических опасных объектах, их причины и последствия | Понятие о гидродинамической аварии. Причины гидродинамических аварий, их классификация. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления, их характеристика. Гидродинамические опасные объекты и их классификация. Основные поражающие факторы гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий                                                                                                                                                                                                                                                                      | Характеризуют гидродинамические опасные объекты и гидродинамические аварии, классифицируют их, объясняют причины, поражающие факторы и последствия |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Защита от гидродинамических аварий                                 | Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамические опасных объектах. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамические опасных объектах во время внезапного затопления: до прибытия помощи при вынужденной самоэвакуации из зоны затопления. Правила безопасного поведения после аварии и схода воды | Определяют меры по уменьшению потерь от гидродинамических аварий. Объясняют, как правильно действовать при внезапном затоплении и после схода воды |
| <b>Чрезвычайные ситуации на транспорте (2 ч)</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
| Автомобильные аварии и катастрофы                                  | Понятие об автомобильной аварии и автомобильной катастрофе. Основные причины автомобильных аварий и катастроф. Автомобиль как источник повышенной опасности                                                                                                                                                                      | Характеризуют автомобильные аварии и катастрофы, называют их главные причины                                                                       |
| Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов | Назначение велосипеда и мопеда, их краткая характеристика. Возраст, с которого разрешается выезжать на дороги на велосипеде и мопеде. Требования Правил дорожного движения к передвижению на велосипедах и мопедах по улицам и дорогам. Правила подачи водителем велосипеда (мопеда) сигналов поворота, разворота и торможения   | Перечисляют правила безопасного поведения на дорогах велосипедистов и водителей мопедов                                                            |
| <b>Чрезвычайные ситуации экологического характера (5 ч)</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Состояние природной среды и жизнедеятельность человека | Антропогенные изменения в природе. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Формы негативного воздействия человека на биосферу. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера. Классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Виды загрязнения биосферы | Объясняют негативное влияние деятельности человека на окружающую среду, характеризуют источники загрязнения биосферы, чрезвычайные ситуации экологического характера и классифицируют их |
| Изменение состава атмосферы (воздушной среды)          | Понятие об атмосфере. Источники загрязнения атмосферы. Изменение климата и прозрачности атмосферы. Парниковый эффект. Разрушение озонового экрана. Кислотные осадки. Выбросы вредных веществ                                                                                                                                                                                                                          | Называют источники и причины загрязнения атмосферы                                                                                                                                       |
| Изменение состояния гидросферы (водной среды)          | Вода — важнейшая часть всего живого на Земле. Физико-химические качества питьевой воды. Значение пресной воды для жизнедеятельности человека. Причины ухудшения качества пресных вод. Понятие о сточных водах. Классификация сточных вод: бытовые, атмосферные, производственные. Их характеристика и влияние на здоровье населения                                                                                   | Объясняют причины ухудшения качества пресных вод. Получают представление о сточных водах и классифицируют их                                                                             |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Изменение состояния суши (почвы)                                        | <p>Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Деграция почвы и ее причины. Эрозия почвенного покрова и опустынивание земель. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Промышленные и бытовые отходы как негативный фактор загрязнения почвы. Твердые и жидкие отходы. Влияние отходов на загрязнение почвы.</p> | <p>Объясняют причины деградации земель. Характеризуют промышленные, бытовые, твердые и жидкие отходы</p>                                                                                                                                            |
| Нормативы предельно допустимых воздействий на природу                   | <p>Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества атмосферы, воды и почвы. Правила безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания</p>                                               | <p>Называют предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде и почве, определяют нормы качества атмосферы, воды и почвы. Изучают меры безопасности при нахождении на территории с неблагоприятными экологическими факторами.</p> |
| <b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (3 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Первая помощь при массовых поражениях                                   | <p>Опасные факторы массовых поражений людей при чрезвычайных ситуациях и их характеристика. Основная цель и задача первой по-</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Характеризуют цели, задачи и мероприятия первой помощи пострадавшим при массовых поражениях</p>                                                                                                                                                  |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | <p>мощи пострадавшим при массовых поражениях. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях в чрезвычайных ситуациях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |
| <p>Первая помощь при поражении аварийно-химически опасными веществами</p> | <p>Пути попадания ядовитых веществ в организм человека. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие принципы и правила оказания первой помощи пострадавшим: при поступлении АХОВ через дыхательные пути, при попадании АХОВ на кожу, при поступлении АХОВ через рот. Оказание первой помощи при ожоге кислотой. Оказание первой медицинской помощи при ожоге щелочью</p> | <p>Формулируют правила оказания первой помощи при отравлении АХОВ. Объясняют правила оказания первой помощи при ожогах кислотой и щелочью</p> |
| <p>Первая помощь при бытовых отравлениях</p>                              | <p>Первая помощь при отравлении минеральными удобрениями. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями и другими химикатами. Оказание первой помощи: при первых признаках отравления минеральными удобрениями, при отравлении минеральными удобрениями через дыхательные пути, при попадании химикатов в глаза.</p>                                                       | <p>Объясняют правила оказания первой помощи при отравлении минеральными удобрениями и другими химикатами</p>                                  |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Основы здорового образа жизни (2 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
| Физическая культура и закаливание          | <p>Воспитание необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Развитие сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств. Средства развития физических качеств. Принципы закаливания. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Факторы окружающей среды для закаливания организма. Закаливание воздухом. Солнечные ванны. Закаливание водой. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма</p> | <p>Перечисляют физические качества, необходимые для хорошей физической формы. Объясняют принципы и методику закаливания. Учатся выполнять закаливающие процедуры, используя факторы окружающей среды</p> |
| Семья в современном обществе               | <p>Роль и значение семьи в современном обществе. Семейный кодекс Российской Федерации. Понятие о браке. Права и обязанности супругов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Объясняют понятия «брак» и «семья», перечисляют права и обязанности супругов</p>                                                                                                                      |

## 9 КЛАСС

| Тема                                                                                                                         | Краткое содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Характеристика основных видов учебной деятельности                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства (15 ч)</b><br><b>Современный комплекс проблем безопасности (5 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
| Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства                                                    | Конституция Российской Федерации как гарант безопасности и защиты человека. Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму», «О наркотических средствах и психотропных веществах», назначение и краткая характеристика. Наиболее важные подзаконные акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства | Объясняют положения Конституции Российской Федерации, федеральных законов и подзаконных актов, касающихся обеспечения безопасности личности, общества и государства |
| Угрозы национальной безопасности Рос-                                                                                        | Понятие о национальной безопасности Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Характеризуют угрозы национальной безопасности Российской Федерации, основные направления и стратегии ее                                                            |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сийской Федерации. Международный терроризм     | г. Основные направления обеспечения национальной безопасности Российской Федерации. Угрозы в сферах военной государственной и общественной безопасности, защита от этих угроз. Понятие о терроризме. Современный международный терроризм и его характеристика. Классификация современного терроризма. Направления международной и государственной деятельности по противодействию терроризму. Федеральный закон «О противодействии терроризму» | обеспечения. Характеризуют современный терроризм, его классификацию, основные направления деятельности по противодействию терроризму           |
| Террористическая и экстремистская деятельность | Пути вовлечения молодых людей в террористическую и экстремистскую деятельность. Индивидуальные качества человека, способствующие вовлечению его в террористическую и экстремистскую деятельность                                                                                                                                                                                                                                               | Характеризуют действия преступников по вовлечению молодежи в террористическую и экстремистскую деятельность. Учатся противостоять преступникам |
| Наркотизм и национальная безопасность          | Понятие о наркотизме, наркомании и токсикомании, их характеристика. Социальная опасность наркотизма. Основы государственной политики в отношении оборота наркотических средств и психотропных веществ. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»                                                                                                                                                                  | Дают определения наркотизма, наркомании и токсикомании. Изучают основы государственной политики в отношении оборота наркотических              |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | средств и психотропных веществ                                 |
| Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности                                        | Понятие о гражданской обороне. Основные задачи гражданской обороны. Силы и средства гражданской обороны. Управление, организация и ведение гражданской обороны в Российской Федерации. Федеральный закон «О гражданской обороне»                                                                                                                                                | Объясняют основные задачи, силы и средства гражданской обороны |
| <b>Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (2 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                |
| Цели, задачи и структура РСЧС                                                                                    | История создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Функции, задачи и структура РСЧС. Функциональные подсистемы РСЧС и их функции. Территориальные подсистемы РСЧС и их функции. Координационные органы РСЧС и их задачи. Постоянно действующие органы управления РСЧС и их функции. Органы повседневного управления РСЧС | Определяют функции и структуру РСЧС                            |
| Режимы функционирования, силы и средства                                                                         | Режимы функционирования РСЧС. Основные мероприятия, проводимые органами                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объясняют режим функционирования, силы и средства РСЧС         |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РСЧС                                                                                     | управления и силами РСЧС: в режиме повседневной деятельности, режиме повышенной готовности, режиме чрезвычайной ситуации. Силы и средства РСЧС. Силы и средства наблюдения и контроля. Силы ликвидации чрезвычайных ситуаций                                                                                                      |                                                                                                                                                              |
| <b>Международное гуманитарное право (2 ч)</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |
| Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм   | Понятие о международном гуманитарном праве. Области международного гуманитарного права. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права                                                                                                                   | Изучают основные документы международного права                                                                                                              |
| Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала | Основные требования международного гуманитарного права по защите раненых и больных из состава действующей армии. Основные требования международного гуманитарного права по защите раненых, больных и потерпевших кораблекрушение из состава вооруженных сил на море. Правовая защита медицинского и духовного персонала, выполня- | Объясняют основные требования международного гуманитарного права по защите раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | ющего свои функции во время военных действий. Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца, его организации и эмблемы                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |
| Защита военнопленных и гражданского населения               | Понятие о комбатантах в международном гуманитарном праве. Категории лиц, относящиеся к комбатантам. Основные требования международного гуманитарного права по защите военнопленных. Основные требования международного гуманитарного права по защите гражданского населения, находящегося во власти противника. Особая защита международным гуманитарным правом женщин и детей | Объясняют основные требования международного гуманитарного права по защите военнопленных и гражданского населения |
| <b>Безопасное поведение в криминогенных ситуациях (3 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |
| Защита от мошенников                                        | Понятие о мошенничестве. Основные черты мошенника. Виды мошенничества: хищение путем обмана, хищение путем злоупотребления доверием. Уголовная ответственность за мошенничество. Основные приемы мошенничества. Правила защиты от мошенников                                                                                                                                   | Характеризуют основные виды и приемы мошенничества. Осваивают правила защиты от мошенников                        |
| Безопасное поведение девушек                                | Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Уголовная ответственность за насильственные действия сексуального характера.                                                                                                                                                                                                                                                     | Получают представление о преступлениях на сексуальной                                                             |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | Лица, представляющие угрозу насильственных действий, и их психологический портрет. Правила безопасного поведения и психологической защиты в целях предотвращения насильственных действий сексуального характера                                                                        | почве. Называют правила безопасного поведения и психологической защиты в целях предотвращения насильственных действий                                                                                                 |
| Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций | Психология преступника в выборе жертвы. Признаки потенциальной жертвы и признаки неуязвимости уверенного в себе человека. Развитие качеств личности уверенного человека. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Самозащита покупателя                | Характеризуют качества личности уверенного человека. Перечисляют правила безопасного поведения, помогающие защититься от насильников и хулиганов. Характеризуют конфликтные ситуации при приобретении товаров и услуг |
| <b>Основы финансовой безопасности (3 ч)</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
| Своевременная уплата налогов — долг каждого гражданина России                                    | Источники финансового обеспечения деятельности государства. Понятие о налоге. Виды налогов, действующие на территории Российской Федерации. Обязанности и права налогоплательщика. Налоговые льготы. Предоставление налоговой декларации. Ответственность за налоговые правонарушения. | Характеризуют налоги, права и обязанности налогоплательщиков, налоговые льготы, налоговые декларации, ответственность за налоговые правонарушения                                                                     |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | Уголовная ответственность за налоговые преступления                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| Защита от финансового мошенничества                                     | Понятие о финансовом мошенничестве. Виды финансового мошенничества. Финансовая пирамида. Как не стать объектом финансового мошенничества. Понятие о фальшивомонетничестве. Признаки подделки денежных банкнот. Уголовная ответственность за фальшивомонетничество | Характеризуют виды финансового мошенничества, фальшивомонетничество, уголовную ответственность за фальшивомонетничество |
| Основы безопасности при пользовании услугами банков                     | Назначение современных банков. Банковские услуги. Открытие вклада. Оформление кредита. Просрочка уплаты процентов и основного долга по кредиту. Потеря банковской карты или кража с нее денежных средств. Порядок действий при утрате паспорта                    | Характеризуют банковские услуги: вклады, кредиты                                                                        |
| Страхование как защита от рисков в финансовой сфере                     | Понятие о страховании. Формы страхования в Российской Федерации. Страхование вкладов: цель, правовая основа. Выплаты по вкладам при наступлении страхового случая                                                                                                 | Характеризуют формы страхования                                                                                         |
| <b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (7 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| <b>Профилактика травм в старшем школьном возрасте (3 ч)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| Причины травматизма и пути                                              | Причины травматизма в старшем школьном возрасте. Наиболее характерные причины                                                                                                                                                                                     | Определяют причины травматизма школьников и правила                                                                     |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| его предотвращения                                               | травм и повреждений у подростков и рекомендации по их предотвращению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | безопасного поведения в целях его предотвращения                                               |
| Безопасное поведение дома и на улице                             | Понятие о бытовом травматизме. Рекомендации по предотвращению травм в домашних условиях. Предотвращение травм при пожаре в доме (квартире). Предотвращение травм при обращении с электрическими приборами и электрооборудованием. Предотвращение травм в доме (на кухне, в ванной комнате, при проведении ремонта). Предотвращение травм на улице и на водоемах. Предотвращение травм в дорожно-транспортных происшествиях | Формулируют правила безопасного поведения, помогающие предотвратить травматизм дома и на улице |
| Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом | Понятие о школьном травматизме. Предотвращение травм на уроках физики при работе с электроприборами и электрооборудованием. Предотвращение травм на уроках химии. Предотвращение травм на уроках физкультуры и при занятиях спортом. Предотвращение травм на переменах                                                                                                                                                     | Определяют правила безопасного поведения, помогающие предотвратить травмы                      |
| <b>Основы медицинских знаний (4 ч)</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |
| Профилактика осложнений ран. Асептика и                          | Понятие об асептике. Виды ранений, при которых необходимо выполнение мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объясняют понятия «асептика» и «антисептика»                                                   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| антисептика                         | по предотвращению инфицирования и ускорению заживления. Система асептических мероприятий. Понятие об антисептике. Виды антисептики. Химические и биологические средства антисептики, их характеристика и применение                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
| Травмы головы, позвоночника и спины | Причины и признаки травм головы и позвоночника. Оказание первой помощи при травмах головы и позвоночника. Сотрясение головного мозга, признаки и симптомы. Основные правила оказания первой помощи при сотрясении головного мозга. Боли в спине. Признаки и симптомы повреждения спины. Предотвращение появления болей в спине. Первая помощь при болях в спине      | Определяют признаки и объясняют правила оказания первой помощи при травмах головы и позвоночника                                                                                                              |
| Экстренная реанимационная помощь    | Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смерти. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекордиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекордиального удара. Понятие о непрямом массаже сердца. | Определяют признаки клинической смерти и практически осваивают технику и последовательность выполнения реанимационных мероприятий. Объясняют правила оказания первой помощи при поражении электрическим током |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             | Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот». Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током |                                                                                                    |
| Основные неинфекционные заболевания                                                         | Общие сведения о неинфекционных заболеваниях. Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Факторы, влияющие на их возникновение. Основные причины роста неинфекционных заболеваний                                                                                                                      | Характеризуют наиболее распространенные и опасные неинфекционные заболевания                       |
| <b>Основы здорового образа жизни (13 ч)</b><br><b>Здоровье и здоровый образ жизни (3 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Здоровье человека                                                                           | Понятие о здоровье. Составляющие здоровья. Духовное и физическое здоровье, их характеристика. Взаимосвязь духовного здоровья с социальным. Критерии оценки здоровья детей и подростков. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Общественное и                                                                                   | Определяют составляющие здоровья человека, критерии его оценки, группы здоровья детей и подростков |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       | индивидуальное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
| Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления | Влияние здорового образа жизни на формирование личности. Элементы здорового образа жизни и их характеристика. Факторы риска. Теории оздоровления человеческого организма. Оздоровительные системы и их составляющие. Индивидуальный подход к выбору оздоровительной системы                         | Объясняют основные элементы здорового образа жизни и его влияние на формирование личности           |
| Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье     | Внешняя среда и ее воздействие на человека. Физические, химические, биологические и социальные факторы риска внешней среды и их характеристика. Факторы риска психического характера. Внутренняя среда организма. Способность организма поддерживать в заданных пределах состояние внутренней среды | Объясняют влияние факторов риска внешней среды на внутреннюю среду организма человека               |
| <b>Личная гигиена(3 ч)</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
| Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды                                                         | Общие сведения о гигиене. Задачи гигиены. Понятие о личной гигиене, ее составляющие. Общие сведения о коже человека и ее функциях. Гигиена кожи. Главная функция                                                                                                                                    | Характеризуют понятие «гигиена», определяют ее составляющие, формулируют гигиенические требования к |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | одежды человека. Гигиенические требования к одежде, обуви и головным уборам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | одежде, обуви и головным уборам                                                                                                                                                     |
| Гигиена питания и воды                         | Зависимость жизнедеятельности организма человека от питания и воды. Общие сведения о продуктах животного и растительного происхождения. Гигиенические требования к питанию. Совместимость пищевых продуктов. Соотношение продуктов животного и растительного происхождения в рационе питания человека. Рекомендуемое количество белков, жиров и углеводов для детей и подростков. Режим питания. Распределение рациона питания в течение дня. Общие сведения о воде. Гигиенические требования к воде | Анализируют общие сведения о продуктах животного и растительного происхождения и питьевой воде. Учатся соблюдать режим питания, правильно распределять рацион питания в течение дня |
| Гигиена жилища и индивидуального строительства | Зависимость состояния здоровья человека от условий жизни. Гигиенические требования, предъявляемые к современному жилищу. Гигиенические требования к микроклимату жилого помещения: комнатной температуре, относительной влажности воздуха, скорости движения комнатного воздуха, естественному и искусственному освещению. Гигиенические требования, предъявляемые к индивидуальному строительству загородных домов.                                                                                 | Характеризуют гигиенические требования к современному жилищу и индивидуальному строительству загородных домов                                                                       |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | Гигиенические требования при планировке территории. Гигиенические требования к водоснабжению и канализации. Гигиенические требования к сбору, обезвреживанию и удалению отходов (отходов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |
| <b>Физиологические и психологические особенности организма подростка (4 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| Физиологическое и психологическое развитие подростков                          | Особенности физиологического развития в подростковом и юношеском возрасте. Внешние изменения организма. Развитие нервной системы и двигательных функций. Активизация работы желез внутренней секреции. Развитие сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Неустойчивость организма к температурным воздействиям. Особенности психологического развития в подростковом и юношеском возрасте: повышенная эмоциональность и неустойчивость нервной системы. Рекомендации по предупреждению повышенной нервной возбудимости | Объясняют физиологическое и психологическое развитие в подростковом и юношеском возрасте. Учатся учитывать эти особенности при общении с окружающими |
| Роль взаимоотношений в фор-                                                    | Понятие о состоянии влюбленности. Психологические особенности взаимоотношений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объясняют особенности отношений юношей и девушек, ха-                                                                                                |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мировании ре-продуктивной функции                           | подростков (юношей и девушек) в этом состоянии. Первые чувства и проявления любви. Вопросы нравственности во взаимоотношениях полов. Заболевания, передающиеся половым путем                                                                          | рактизуют заболевания, передающиеся половым путем                                                                       |
| Виды конфлик-тов. Правила поведения в конфликтных ситуациях | Понятие о конфликте. Виды конфликтов. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Общение с возбужденным собеседником. Приемы снятия эмоционального возбуждения                                                                           | Формулируют правила поведения в конфликтных ситуациях                                                                   |
| Суицидальное поведение в подростковом возрасте              | Общие сведения о суицидах. Опасные ситуации, связанные с суицидами (самоубийствами). Причины и факторы, повышающие вероятность суицидов. Понятие об угнетенном психическом состоянии и депрессии, пути их преодоления. Профилактика суицидов          | Характеризуют причины и профилактику суицидов. Объясняют, как преодолевать угнетенное психическое состояние и депрессию |
| <b>Факторы, разрушающие здоровье человека (3 ч)</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |
| Курение табака и его влияние на здоровье                    | Понятие о табакокурении. Состав табачного дыма. Никотин и признаки отравления им. Опасное воздействие угарного газа и радиоактивных веществ, содержащихся в табаке. Стадии никотиновой зависимости и их характеристика. Негативное воздействие табач- | Формируют у себя негативное отношение к табакокурению                                                                   |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | ного дыма на организм человека. Профилактика и отказ от табакокурения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| Употребление алкоголя     | Алкоголь и его влияние на здоровье. Разрушающее воздействие алкоголя на все системы и органы человека. Последствия воздействия алкоголя на головной мозг, пищеварительную функцию, печень, железы внутренней секреции, поджелудочную железу, половую функцию и т. д. Развитие алкоголизма. Понятие о пьянстве и алкоголизме. Похмельный синдром и его признаки. Первая помощь при алкогольном отравлении. Профилактика разрушающего влияния алкоголя на здоровье | Формируют у себя негативное отношение к употреблению алкоголя                                                                                                       |
| Наркомания и токсикомания | Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических веществ на организм человека. Признаки наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами. Первая помощь при наркотическом отравлении и отравлении лекарственными препаратами.                                                                                                        | Формируют у себя негативное отношение к употреблению психоактивных веществ. Учатся оказывать первую помощь при отравлении наркотиками и лекарственными препаратами. |

## 8 класс

Вангородский С.Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа.

## 9 класс

Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа.