

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа № 3  
Тутаевского муниципального района

Согласовано  
на заседании МС  
Протокол № 1  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_/Грачева Н.А.  
Приказ №115/01-09  
«01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**8-9 классы**

Уровень обучения «базовый»

Срок реализации 2 года

Количество часов– 68 часов

34 часа в 8 классе.

34 часа в 9 классе

Составитель: Косарев Р.А.

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) составлена на уровень основного общего образования (8-9 класс), рассчитана на 68 часов (1ч. в неделю) - 34.часов в 8 классе , 34 часов в 9 классе.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов, инструктивных и методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в редакции от 11.12.2020 №712);

2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (зарегистрирован 02.03.2021 №62645).

Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

4. ООП ООО МОУ СШ № 3 (Утверждён 29.04.2021)

5. Рабочая программа по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности для 8-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования. Предметная линия учебников А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников 8 – 9 классы.

6. Учебный план МОУ СШ№3, утверждённый соответствующим образом;

7. Годовой календарный график.

Рабочая программа разработана без изменений.

Программа реализуется с использованием следующего учебного-методического комплекса:

#### **Учебно – методический комплект по ОБЖ**

*Смирнов А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 8-9 класс.: учебн. Для общеобразовательных организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2018

#### **Мультимедийные издания**

Основы безопасности жизнедеятельности. 8-9 классы: видео уроки. – Ифоурок, 2018.

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости обучающихся ...классов и с целью контроля уровня фактического освоения программы текущего года обучения данной рабочей программой предусмотрены испытания промежуточной аттестации в рамках 2 четверти (1 – 2 неделя декабря) и 4 четверти (1 - 2 неделя мая) в следующих формах:

Класс	2 четверть	4 четверть
8 класс	Контрольная	Контрольная
9 класс	Контрольная	Контрольная

Промежуточная аттестация в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости обучающихся ... классов проводится с целью установления уровня достижения планируемых результатов освоения учебного предмета, отметка за промежуточную аттестацию представляет собой интегрированный зачёт, выводится как среднее арифметическое из отметок за полугодия и отметок за сессионные испытания (при их наличии) в соответствии с правилами математического округления до целого числа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Настоящая программа четко ориентирована на выполнение, закрепляемых ФГОС на результаты освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны обучаться по завершении обучения в основной школе.
- Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе и нормами поведения. Способствуют процессу самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности и проявляются в особо социально значимых качествах, которые вы ориентируетесь прежде всего на готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к пищевой активности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и жизни к всему.
- Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширением опыта деятельности на ее основе.

### **1. Патриотическое воспитание:**

- осознание российской гражданской принадлежности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, широкий интерес к познанию родного языка, истории, Российской Федерации, своих краев, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, природе и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга защиты – Отечества.

## **2. Гражданское воспитание:**

- готовность к выполнению любого гражданина и реализации его прав, уважения прав, свободы и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местных сообществ, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, конвенции; понимание различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях граждан, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способе противодействия превращения; готовность к широкой совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к потребности в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированная активная жизненная позиция, склонность и навыки личного участия в мерах безопасности личности, общества и государства;
- понимание и возникновение ситуации в России в сфере государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задач защиты населения от опасных и опасных ситуаций, техногенного и социального характера;
- знание и понимание роли развития событий в противодействии возникновению вызовов современности: терроризму, экстремизму, террористическому распространению наркотических средств, неприятию любых форм экстремизма, ОБСЕ, конституции веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к высшему человеку, его мнению, развитию способностей к конструктивному диалогу с другими людьми.

## **3. Духовно-нравственное воспитание:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в природе морального выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции моральных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

- развитие ответственного отношения к воспитанию здорового образа жизни, злоупотреблению наркотиками, алкоголю, курению и наложению и вредному здоровью собственного здоровья и здоровья окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

#### **4. Эстетическое воспитание:**

- формирование гармоничной личности, развитие способностей воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

#### **5. Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную научную систему представлений об основных положениях развития человека, природы и общества, взаимосвязь человека с природной и социальной средой; овладение навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, повышение, поступков и стремление к достижению пути достижения индивидуального и коллективного удовлетворения;
- формирование современных научных картин мира, понимание причин возникновения, возникновения и последствий обнаружения видов опасных и привлекательных ситуаций, которые являются временными во время наблюдения в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и наблюдения);
- установка на осмысление опыта, выявление и поступков, овладение оценкой и прогнозированием неблагоприятных факторов восприятия и обоснованными решениями в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом незначительных условий и возможностей.

#### **6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального развития:**

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значение для изучения и продуктивной деятельности человека, общества и государства;
- осознание ценности жизни; ответственное отношение к здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдых, регулярная активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; склонность к стрессовым ситуациям и склонность к стрессовым ситуациям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивающая исключительные цели;

- умение себя и других принимать, не осуждая;
- способность осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированная квалификация рефлексии, достижение своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках организации, города, края) технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность; интерес к практическому применению профессии и применимого вида, в том числе на основе применения изучаемого предметного; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития полезных привычек; готовность принимать в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и широких интересов и интересов;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, применение правоприменительных мер и средств индивидуальной защиты, принятие социально-психологического поведения и безопасного поведения в опасных и безопасных условиях;
- овладение выявленными возбудителями помощи Потеря сознания при остановке дыхания, наружных кровотечениях, заражении инородных тел в верхних дыхательных путях, травмах различных органов тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- установка на овладение и выявление нежелательных и подозрительных ситуаций, во время наблюдения в различных средах (в интересах, на улице, на природе, в местах обнаружения и на массовых мероприятиях, при общении, при воздействии рисков культурной среды).

#### **8. Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение знаний из социальных и особых наук для решения задач в окружающей среде, планирование поступков и оценка их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание общего характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, перевозящих вредные привычки; осознание своей роли гражданина и пользователя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной среды; готовность к проявлению практической деятельности по экологической направленности;
- освоение основ экологической культуры, методы исследования собственного использования ресурсов с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Метапредметные характеристики сформированы у обучающихся межпредметных понятий (используются результаты в отдельных предметных пространствах и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостной научной картине мира) и универсальных действий (познавательных, коммуникативных, регулятивных); их способность использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Вы имеете в виду в будущем к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к концентрации в построении индивидуальной образовательной траектории; владение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

- Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать:

### **1. Владение универсальными познавательными действиями.**

- Базовые эффекты действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- основание для обобщения и сравнения, проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять наблюдения и противоречия предполагаемым фактам, данным и наблюдениям; выдвигать критерии для оценок и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данные, необходимые для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при приобретении полезных ископаемых; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- выбрать способ самостоятельного решения учебных вариантов (сравнить несколько решений, выбрать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных вопросов).

- Базовые исследовательские действия:

- формулируют проблемные вопросы, отражающие несоответствие между предполагаемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать результаты, выдвигать предположения, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное задание объекта (явления), обнаруживая причинно-следственные связи;
- спрогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствий в сходстве или сходстве явлений, а также выявить вероятность их развития в новых условиях и контекстах.

- Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных запросов;
- собирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать различные виды и формы представлений;
- находят сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбрать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценка надежности оснований по критериям, предложенным педагогическим работником или построенным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.
- Владение набором универсальных познавательных навыков требует усвоения когнитивных навыков обучающихся.

## **2. Владение универсальными коммуникативными действиями.**

- Общение:
- выявление своей точки зрения в устной и устной речи, выражение эмоций в соответствии с формой и эмоциями общения, определение предпосылок возникновения конфликтных ситуаций и выслушивание грамотного общения для их восприятия;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значения общественных знаков и намерений других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать воспаление и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существующей решаемой учебной задаче, обнаруживать разницу и сходство других позиций участников диалога;
- публичное обсуждение результатов учебной задачи, самостоятельно выбирающее наиболее перспективный формат выступления и подготавливающее различные презентационные материалы.
- Совместная деятельность (сотрудничество):
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретных учебных задач;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роль и воспринимать свою роль участия, регламентировать прием участия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, занимать важную точку зрения, договариваться о приеме);



- определить действие и действие своих партнёров, которые могут быть предоставлены или подлежат распространению на общие решения, оценить качество своего вклада в общий продукт по заданным критериям группы, разделить сферу действия и принять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

- Овладение системой универсальных коммуникативных действий, сформированных социальными навыками и эмоциональным интеллектом обучающихся.

### **3. Владение универсальными учебными регулятивными действиями.**

- Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения жизненных и психологических проблем;

- аргументированно найти вариант решения, самостоятельно составить алгоритм (часть алгоритма) и найти решение учебной задачи с учетом возможностей возможностей и ресурсов ресурсов;

- составить план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости скорректировать предложенный алгоритм, взять ответственность за принятое решение.

- Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную реакцию на ситуации, предвидеть требования, которые могут варьироваться при решении учебных задач, и в коррективах в деятельности на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать обратную обратную связь опыту, уметь находить позитивное в произошедших ситуациях;

- оценка результатов целей и условий.

- Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

- Принятие себя и других:

- осознанно приближается к другому человеку, его признание, признание права на ошибку свою и чужую;

- Вероятность контроля всего вокруг.

- Владение системой универсальных образовательных регулятивных действий реализует смысловые установки личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, безопасное поведение).

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся основ культуры жизнедеятельности и проявляются в построении и следовании модели индивидуального применения безопасного поведения и опыте ее применения в повседневной жизни.
- Приобретаемый опыт проявляется в восприятии повседневного образа жизни и восприятии патологического образа жизни, а также в восприятии личностного поведения. базовыми знаниями и практическими соображениями безопасного поведения в повседневной жизни.
- Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны обеспечить:
  - По учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»:
    - 1) сформированная культура безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного восприятия безопасного поведения в условиях опасных и опасных ситуаций для личности, общества и состояния;
    - 2) сформированность социально ответственного отношения к воспитанию здорового образа жизни, злоупотреблению наркотиками, алкоголем, курением и употреблением и вредным для здоровья здоровьем и здоровьем окружающих;
    - 3) сформированность активной жизненной позиции, склонность к личным качествам участия в мерах безопасности личности, общества и государства;
    - 4) понимание и возникновение выявления роли России в общественной и международной безопасности, обороне страны, в противодействии современности вызовам: терроризму, экстремизму, случайному распространению наркотических средств;
    - 5) сформированность чувства гордости за Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – свою защиту Отечества;
    - 6) понимание и понимание роли государства и общества в решении проблемы национальной безопасности и защиты населения от опасностей и опасностей ситуации, техногенного и социального характера (в том числе встречающегося) характера;
    - 7) понимание причин, возникновения и последствий возникновения опасных ситуаций и ситуаций повышенной опасности, которые могут привести к тому, что время наблюдения в окружающей среде будет различным (бытовые условия, дорожное движение, общественные и социум, места, коммуникационные связи и охваты);
    - 8) овладение сознанием и распространением правонарушений и средств индивидуальной защиты, приемы социального и безопасного поведения в отношении опасных и вредных привычек;
    - 9) освоение основ развития заболеваний и обладание повышенным образованием первой помощи развивающееся при потере сознания, остановке дыхания, наружных инфекциях,

попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных органов тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

- 10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы окружающей среды и обоснованно принимать решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом определенных условий и возможностей;
- 11) исследование основ экологической культуры, исследование собственных ресурсов с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;
- 12) овладение рисками и отклонениями от прогнозов и отклонений во времени наблюдения в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и случаи).

Достижение результатов освоения программ широко распространенного образования выявило внедрение в указанную программу предметных результатов освоения модулей рабочего предмета «Основы безопасности использования»

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»**

**8 класс**

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

### **Основы комплексной безопасности**

Человек и окружающая среда. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. 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.

### **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 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.

#### **Основы оказания первой помощи**

Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении.

## **9 класс**

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

### **Основы комплексной безопасности**

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. 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 и техногенного характера. Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях природного характера. Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Средства индивидуальной защиты и правила пользования ими.

### **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. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. 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. Первая помощь при утоплении. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Раздел программы	Общее количество часов		
		8 кл.	9 кл.	Итого:
1	Основы комплексной безопасности	10	5	15
2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	14	4	18
3	Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации	0	7	7
4	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	18	28
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>68</b>