

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ «Горкинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Горкинская СОШ»
от 29.08.2025г. №402-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ОБЖ»
для обучающихся 5 – 9 классов
вариант 1
(для обучающихся с нарушениями интеллекта)

с. Горки, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «ОБЖ» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушениями интеллекта, далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026. ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с нарушениями интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»

Одной из важнейших задач обучения является подготовка обучающихся с нарушениями интеллекта к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны научиться самостоятельно, ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, в том числе и за рамками учебного процесса.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (5-9 классы) предназначен для:

1. Формирования у обучающихся с нарушениями интеллекта основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.
2. Выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих.
3. Приобретение обучающимися с нарушениями интеллекта способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом их возможностей.
4. Формирование у обучающихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения. Отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе и наркотиков.

Обучающимся с нарушением интеллекта свойственны не критичность в выполнении действий, низкий уровень самоконтроля, обусловленные косностью и тугоподвижностью процессов мышления, связанных с инертностью нервных процессов. При обучении ОБЖ общеобразовательная, коррекционно-развивающая, воспитательная и практическая задачи в условиях специальной (коррекционной) школы решаются комплексно при осуществлении тесной связи основ безопасности жизнедеятельности с другими учебными предметами.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»

Адаптированная рабочая программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения ОБЖ.

Цель предмета ОБЖ:

– воспитание «личности безопасного типа», умеющего применять полученные навыки в повседневной жизни и в жизненных ситуациях.

Задачи ОБЖ:

- 1) научить обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предвидеть опасность;
- 2) практическая подготовка к самостоятельной жизни;
- 3) формировать знания и умений, обеспечивающие сохранение жизни и здоровья;
- 4) повысить уровень общего развития обучающихся с нарушением интеллекта, способности к социальной адаптации в обществе.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «ОБЖ» относится к предметной области «ОБЖ» и является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Учебным планом на изучение предмета «ОБЖ» отводится 119 часов: в 5 классе 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе 17 часов (0,5 часа в неделю), в 8 классе 17 часов (0,5 часа в неделю), в 9 классе 17 часов (0,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»

5 класс

Раздел 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

Тема 1. Предупреждение бытового травматизма

Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Пожарная безопасность. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Как правильно пользоваться огнетушителем.

Практическое занятие №1 «Правила поведения в быту»

Тема 2. Безопасное поведение на улицах и дорогах

Безопасность пешеходов при движении по дорогам.

Виды транспортных средств. Интенсивность и скорость движения городского транспорта. Тормозной путь.

Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Езда на велосипеде, мопеде, мотоцикле. Основные правила езды и меры безопасности. Соблюдение правил дорожного движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма.

Государственная инспекция безопасности Дорожного Движения (ГИБДД). Предназначение и задачи ГИБДД. Что делать в ЧС на дороге.

Поведение школьников вблизи ж/д путей. Правила перехода и переезда через них. Охраняемые и не охраняемые переезды. Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

Практическое занятие №2 «Правила перехода дороги»

Тема 3. Безопасное поведение на воде

Водоемы нашей местности. Правила купания в открытых водоемах. Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих. Основные и подручные спасательные средства спасения на воде.

Тема 4. Безопасное поведение на природе

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам.

Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

Практическое занятие №3 «Правила разведения костров»

Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Основные виды и причины травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь при травмах. Переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечения из носа - оказание первой медицинской помощи. Выработка умения оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Понятие о само- и взаимопомощи. Лекарственные и ядовитые растения.

Практическое занятие №4 «Первая медицинская помощь при травме кисти»

Практическое занятие №5 «Первая медицинская помощь при ушибах»

Практическое занятие №6 «Кровотечения из носа - оказание первой медицинской помощи»

Практическое занятие №7 «Первая медицинская помощь при травмах»

Раздел 3. Основы здорового образа жизни

Тема 1. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Понятие здоровья и факторах, влияющих на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переданная, пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 2. Пути укрепления здоровья

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.

Практическое занятие №8 «Личная гигиена»

Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях

ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС. Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения. Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.

Практическое занятие №9 «Эвакуация при различных видах ЧС»

Раздел 5. Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде

Особенности города как среды обитания человека. Особенности жизнедеятельности современного жилища. Чем опасно жилище для человека. Виды опасных и вредных факторов современного жилища

Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой. Опасные ситуации дома. Как их избежать. Как действовать при возникновении чрезвычайной ситуации в доме, школе. Правила безопасности в лифте. Правила безопасности на лестнице

Пожар в жилище. Возможные причины возникновения пожара

Правила поведения при пожаре

Правила вызова пожарной охраны

Виды общественного транспорта

Правила безопасности на остановках общественного транспорта

Правила безопасности в автобусе, троллейбусе, трамвае

Правила оплаты проезда в общественном транспорте

Сигналы светофора

Практическое занятие №10 Как действовать при возникновении чрезвычайной ситуации в доме, школе

Практическое занятие №11 Правила поведения при пожаре

Раздел 6. Правила безопасного поведения в природной среде

Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Способы преодоления этих ситуаций

Найди выход из ситуации чрезвычайного характера

Съедобные и несъедобные ягоды, грибы, плоды. Меры осторожности в обращении с

дарами природы

Безопасное поведение в лесу

Ориентирование на местности разными способами

Приметы приближающего дождя. Правила поведения на природе во время дождя и грозы

Меры безопасности при купании в водоемах

Способы самоспасения и оказания помощи тонущему человеку

Основные подручные спасательные средства

Меры безопасности в условиях землетрясения

Правила безопасного поведения во время землетрясения

Практическое занятие №12 Найди выход из ситуации чрезвычайного характера

Практическое занятие №13 Ориентирование на местности разными способами

Раздел 7. Правила безопасного поведения в социальной среде

Улица – место повышенной личной опасности

Правила безопасного поведения на улице в различных ситуациях

Понятие о терроризме. Правила безопасного поведения при обнаружении опасных предметов

Раздел 8. Государственная защита и обеспечения безопасности населения

Понятие об эвакуации. Безопасные маршруты путей эвакуации

Практическое занятие №14 Эвакуация безопасными маршрутами

Раздел 9. Основы медицинских знаний

Перевязочные и лекарственные средства

Оказания первой медицинской помощи при ссадинах, порезах, травме

Практическое занятие №15 Оказания первой медицинской помощи при ссадинах, порезах, травме

Раздел 10. Основы здорового образа жизни

Здоровье человека, общие понятия и определения

Здоровый образ жизни. Соблюдение личной гигиены

Здоровье человека, общие понятия и определения

Здоровый образ жизни. Соблюдение личной гигиены

6 – 9 класс

Раздел 1. Основы комплексной безопасности:

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоемах. Экология и безопасность. Опасные ситуации социального характера.

Тема 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.

Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Тема 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения.

Тема 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного,

техногенного и социального характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций:

Тема 1. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Тема 2. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

Система борьбы с терроризмом. Государственная политика противодействия наркотизму.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни

Тема 1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Тема 2. Факторы, разрушающие здоровье.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Тема 3. Правовые аспекты взаимоотношения полов.

Семья в современном обществе.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Тема 1. Оказание первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь и правила ее оказания.

Тема 2. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Тема 3. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

умение правильно оценить ситуацию при возникновении ЧС;

умение пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная охрана);

владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни.

ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ:

формирование навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города;

знание правил обеспечения безопасности на современном транспорте;

владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;

знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;

владение первичными знаниями по оказанию первой помощи;

формирование навыков определения экстремизма и терроризма, причин их возникновения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Предупреждение бытового травматизма	3	0	1	
2	Безопасное поведение на улицах и дорогах	5	0	1	
3	Безопасное поведение на воде	2	0	0	
4	Безопасное поведение на природе	3	0	1	
5	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	5	0	4	
6	Основы здорового образа жизни	3	0	1	
7	Защита человека в чрезвычайных ситуациях	1	0	1	
8	Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде	6	0	2	
9	Правила безопасного поведения в природной среде	6	0	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	13	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	3	0	0	
2	Мой безопасный дом	5	0	0	
3	Школьная жизнь	2	0	0	
4	Правила безопасного поведения в бытовой среде	3	0	0	
5	Правила безопасного поведения в природной среде	5	0	0	
6	Правила безопасного поведения в социальной среде	3	0	0	
7	Государственная защита и обеспечения безопасности населения	1	0	0	
8	Основы медицинских знаний	6	0	0	
9	Основы здорового образа жизни	3	0	0	
10	Правила поведения в опасных ситуациях	3	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правильное питание — основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека	4	0	0	
2	Опасные и чрезвычайные ситуации в природной среде и их влияние на жизнедеятельность человека	3	0	0	
3	Адаптация при смене часовых поясов и климата	2	0	0	
4	Основы медицинских знаний	8	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия	8	0	0	
2	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия	3	0	0	
3	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения	2	0	0	
4	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины	4	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0	

**Поурочное планирование
5 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Кол - во часов
1	Вводный инструктаж. ИОТ № 1. Понятие о здоровье и факторах, на него влияющих.	1
2	Предупреждение бытового травматизма.	1
3	Опасные шалости и игрушки. <i>Практическое занятие №1 «Правила поведения в быту».</i>	1
4	Правила перехода дорог. Перекрестки.	1
5	Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	1
6	Соблюдение правил дорожного движения велосипедистами.	1
7	Причины дорожно-транспортного травматизма.	1
8	Государственная инспекция безопасности Дорожного Движения (ГИБДД). <i>Практическое занятие №2 «Правила перехода дороги».</i>	1
9	Водоемы нашей местности. Правила купания в открытых водоемах.	1
10	Основные и подручные спасательные средства спасения на воде.	1
11	Ориентирование на местности.	1
12	Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы.	1
13	Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра. <i>Практическое занятие №3 «Правила разведения костров».</i>	1
14	Основные виды и причины травм у детей младшего школьного возраста. <i>Практическое занятие № 4 «Первая медицинская помощь при травме кисти».</i>	1
15	Понятие о само- и взаимопомощи. Лекарственные и ядовитые растения.	1
16	Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос. <i>Практическое занятие №5 «Первая медицинская помощь при ушибах».</i>	1
17	Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. <i>Практическое занятие №6 «Кровотечения из носа - оказание первой медицинской помощи».</i>	1
18	Переломы, вывихи и растяжения связок. <i>Практическое занятие №7 «Первая медицинская помощь при травмах».</i>	1
19	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. <i>Практическое занятие №8 «Личная гигиена».</i>	1

20	Курение и алкоголь, их влияние на состояние здоровья, на умственную и физическую работоспособность человека.	1
21	Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни.	1
22	ЧС – что это? Правила поведения при ЧС. <i>Практическое занятие №9 «Эвакуация при различных видах ЧС».</i>	1
23	Особенности города как среды обитания человека.	1
24	Особенности жизнедеятельности современного жилища. Чем опасно жилище для человека. Виды опасных и вредных факторов современного жилища.	1
25	Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой.	1
26	Опасные ситуации дома. Как их избежать. <i>Практическое занятие №10 Как действовать при возникновении чрезвычайной ситуации в доме, школе.</i>	1
27	Пожар в жилище. Возможные причины возникновения пожара. <i>Практическое занятие №11</i> Правила поведения при пожаре.	1
28	Виды общественного транспорта. Правила безопасности в автобусе.	1
29	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. <i>Практическое занятие №12</i> Найди выход из ситуации чрезвычайного характера.	1
30	Безопасное поведение в лесу. <i>Практическое занятие №13</i> Ориентирование на местности разными способами.	1
31	Приметы приближающего дождя. Правила поведения на природе во время дождя и грозы.	1
32	Меры безопасности при купании в водоемах. Способы самоспасения и оказания помощи тонущему человеку.	1
33	Повторение пройденного.	1
34	Повторение пройденного.	1
Общее количество часов по программе		34

6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол - во часов
1	Вводный инструктаж. ИОТ № 1. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1
2	Организм человека и его безопасность. Укрепляем нервную систему.	1
3	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.	1
4	Наводим чистоту в доме.	1
5	Моем посуду правильно.	1
6	Дела домашние: техника безопасности.	1
7	Дела домашние: техника безопасности.	1
8	Проверочная работа по теме «Мой безопасный дом».	1

9	Безопасная дорога в школу.	1
10	Правила поведения в школе.	1
11	Наиболее распространенные опасные ситуации в жилище и их последствия.	1
12	Причины возникновения пожара. Опасные для жизнедеятельности человека факторы, возникающие при пожаре.	1
13	Утечка газа, причины, опасные для жизнедеятельности человека. Правила поведения при утечке газа.	1
14	Загрязнения воздуха, воды, и почвы в местах проживания, их возможные причины.	1
15	Правила поведения на воде.	1
16	Средства первой помощи при укусе и последующие действия пострадавшего.	1
17	Правила поведения при встрече с дикими животными в лесу.	1
18	Съедобные и несъедобные ягоды, плоды, грибы.	1
19	Возможные опасные ситуации при появлении в жилище незнакомых людей.	1
20	Правила безопасного поведения при обнаружении опасных предметов.	1
21	Правила поведения при угрозе террористического акта.	1
22	Что такое эвакуация. Ошибки в поведении людей в экстремальной ситуации.	1
23	Перевязочные и лекарственные средства.	1
24	Перевязочные и лекарственные средства.	1
25	Лекарственные растения. Использование природных лекарственных средств.	1
26	Лекарственные растения. Использование природных лекарственных средств.	1
27	Понятие о травме. Средства оказания первой медицинской помощи при травмах.	1
28	Проверочная работа.	1
29	Меры укрепления здоровья и профилактика заболеваний.	1
30	Питание человека. Влияние вредных привычек на здоровье.	1
31	Питание человека. Влияние вредных привычек на здоровье.	1
32	Понятие «личная безопасность» и её условия.	1
33	Как избежать опасных ситуаций в школе или компании. Инструкции: «Техника безопасности».	1
34	Повторение.	
Общее количество часов по программе		34

7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
----------	--------------	-----------------

1	Вводный инструктаж. ИОТ № 1. Питание и здоровье. Памятка: «Культура поведения за столом».	1
2	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
3	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
4	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
5	Правила питания.	1
6	Гигиена и культура питания.	1
7	Гигиена и культура питания.	1
8	Основные гигиенические требования к питанию. Памятка: «Порядок выполнения гигиенических процедур».	1
9	Обобщающий урок по теме.	1
10	Подготовка к походу (путешествию).	1
11	Личное и групповое туристическое снаряжение.	1
12	Личное и групповое туристическое снаряжение.	1
13	Надёжная одежда и обувь.	1
14	Правила движения по маршруту.	1
15	Преодоления препятствий.	1
16	Смена часовых поясов и климата.	1
17	Акклиматизация в горах.	1
18	О питании в период адаптации.	1
19	Обобщающий урок по теме.	1
20	Правила безопасного поведения на воде летом.	1
21	Правила безопасного поведения на воде зимой.	1
22	Помощь терпящим бедствие на воде и на льду.	1
23	Основные и подручные средства на воде	1
24	Основные и подручные средства на воде	1
25	Обобщающий урок по теме.	1
26	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях.	1
27	Правила и приёмы наложения повязок на раны.	1
28	Первая медицинская помощь при укусах змей и насекомых.	1
29	Первая медицинская помощь при обморожениях.	1
30	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах.	1
31	Спасение утопающего и оказание ему медицинской помощи.	1
32	Первая медицинская помощь при поражении молнией.	1
33	Повторение пройденного.	1
34	Повторение пройденного.	1
Общее количество часов по программе		34

8 класс

№	Раздел, тема	Кол-во
---	--------------	--------

п/п		часов
1	Вводный инструктаж. ИОТ № 1. Поведение и действия при стихийных бедствиях.	1
2	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.	1
3	Защита населения от последствий землетрясений.	1
4	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1
5	Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле.	1
6	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1
7	Оползни, их последствия, защита населения.	1
8	Обвалы и снежные лавины.	1
9	Обобщающий урок по теме.	1
10	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1
11	Защита населений от последствий ураганов и бурь.	1
12	Смерчи.	1
13	Обобщающий урок по теме.	1
14	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1
15	Защита населения от последствий наводнений.	1
16	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1
17	Сели и их характеристика.	1
18	Защита населения от последствий селевых потоков.	1
19	Цунами и их характеристика.	1
20	Защита населения от цунами.	1
21	Опасность снежных лавин.	1
22	Обобщающий урок по теме.	1
23	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1
24	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1
25	Эпидемии.	1
26	Эпизоотии и эпифитотии, противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.	1
27	Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение.	1
28	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1
29	Виды кровотечений.	1
30	Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении.	1
31	Оказание первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении.	1
32	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.	1
33	Общие правила транспортировки пострадавшего.	1
34	Обобщающий урок по теме.	1

9 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. ИОТ № 1. Россия в мировом сообществе. Национальные интересы России в современном мире.	1
2	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.	1
3	Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности.	1
4	Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация	1
5	Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия	1
6	Военная угроза национальной безопасности России.	1
7	Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления.	1
8	Наркотизм и национальная безопасность России.	1
9	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
10	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	1
11	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1
12	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.	1
13	Эвакуация населения.	1
14	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.	1
15	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.	1
16	Семья и здоровый образ жизни человека.	1
17	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе.	1
Общее количество часов по программе		17