

Утверждаю
С.Н.Углов
Директор



бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального района
«Основная общеобразовательная школа № 2 имени В.Н. Изюмова»

Согласовано на
педагогическом
совете протокол от 30.08.2022 г. №1

Утверждено приказом директора
ШКОЛЫ
от 30.08.2022 г. № 126

**Рабочая образовательная программа
по основам безопасности жизнедеятельности
5-9 класс**

**составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования**

Учитель Ситова Елена Рудольфовна

2022 -2023 учебный год

Содержание.

- | | |
|---|--------------|
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета | стр. 2 - 11 |
| 2. Содержание учебного предмета | стр. 12 - 25 |
| 3. Тематическое планирование | стр. 26 – 43 |
| 4. КИМ | стр. 44 - 68 |

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа по ОБЖ 5-9 классов разработана на основе:

- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
 - примерной программой по ОБЖ (ОБЖ . 5-9 класс. - М.: Просвещение, 2017. Серия: Стандарты второго поколения);
 - программы «Основы безопасности жизнедеятельности 5 – 9 классы, автор А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников – М.: Просвещение, 2017 г.
- с учетом: - УМК «Основы безопасности жизнедеятельности 5 – 9 классы, автор А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников – М.: Просвещение, 2017 г
- с учетом методических рекомендаций Роспотребнадзора от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20» Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности».

Личностные результаты:

- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей

индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- Понимание 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;
- Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- Понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающей употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личной позиции;
- Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствия для личности, общества и государства;
- Знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- Умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, полученной из различных источников;
- Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Выпускник 5 класса научится:

- 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;
- соблюдать правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры;
- 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;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- 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;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- 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;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;

- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при отравлениях;

Выпускник 5 класса получит возможность научиться:

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- анализировать последствия проявления терроризма,
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Выпускник 6 класса научится:

- 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;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- 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 тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник 6 класса получит возможность научиться:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;

Выпускник 7 класса научится:

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- анализировать состояние своего здоровья;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при переломах

Выпускник 7 класса получит возможность научиться:

- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;

Выпускник 8 класса 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;

- 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 безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры;
- 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;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;

Выпускник 8 класса получит возможность научиться:

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности.

Выпускник 9 класса научится:

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- 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 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;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

Выпускник 9 класса получит возможность научиться:

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- 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;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;

2. Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

5 КЛАСС.

Количество часов в год-34, в неделю-1 час.

**Содержание программы
«Основы безопасности жизнедеятельности».**

Раздел I.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. Человек, среда его обитания, безопасность человека.

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды. Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: с взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

2. Опасные ситуации техногенного характера.

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.

Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения. Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге. Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом. Транспортное средство и водитель. Общие обязанности водителя. Велосипедист- водитель транспортного средства. Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

3. Опасные ситуации природного характера

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и вовремя опасных природных явлений. Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

4. Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома. Безопасность на улице. Элементарные способы самозащиты. Информационная безопасность подростка.

Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

РАЗДЕЛ II. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ.

5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Организация эвакуации населения. Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основные составляющие здорового образа жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья. Основные понятия о

рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания. Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. 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.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Раздел IV.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

7. Первая медицинская помощь и правила ее оказания.

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.

Последовательная отработка навыков в оказании первой медицинской помощи: при ушибах; при ссадинах; при носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении медикаментами, препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.

6 класс.

Количество часов в год-34, в неделю-1час.

**Содержание программы
«Основы безопасности жизнедеятельности».**

Раздел I.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ.

1. Подготовка к активному отдыху на природе.

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре. Определение необходимого снаряжения для похода.

2. Активный отдых на природе и безопасность.

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов, движение по склонам, преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе. Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедном походе.

3. Дальний и международный туризм, меры безопасности.

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация в условиях жаркого климата. Акклиматизация в горной местности. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта (автомобилем, железнодорожным транспортом).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

4. Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде.

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономии.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них.

5. Опасные ситуации в природных условиях.

Опасные погодные условия и способы защиты от них. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

Раздел II.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

6. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи.

Вопросы личной гигиены и оказания первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и обморожении. Первая медицинская помощь при ожогах. Оказание первой медицинской помощи при укусе ядовитой змеи. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

7. Здоровье человека и факторы на него влияющие.

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. Стадии развития наркомании. Правила четырех «Нет!» наркотикам.

7 КЛАСС.

Количество часов в год-34, в неделю-1 час.

**Содержание программы
«Основы безопасности жизнедеятельности».**

Раздел I.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

Различные природные явления и причины их возникновения. Оболочка Земли: литосфера, атмосфера, гидросфера и биосфера. Географическая оболочка Земли, круговорот веществ и энергии в географической оболочке. Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического, метеорологического, гидрологического, биологического и космического происхождения, их характеристика, возникновение опасности для жизнедеятельности человека. Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения. Опасная ситуация, стихийное бедствие, чрезвычайная ситуация, общие понятия и определения. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел II.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА.

2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия. Геологические процессы, происходящие в литосфере Земли, в результате которых возникают землетрясения. Очаг, магнитуда, эпицентр, интенсивность землетрясения. Определение интенсивности землетрясения, возможные последствия землетрясения. Основные районы на территории России, где вероятность землетрясений велика. Защита населения от последствий землетрясений. Комплекс мероприятий, проводимых по защите населения от последствий землетрясений в рамках задач, решаемых РСЧС. Прогнозирование землетрясений; определение наиболее сейсмоопасных районов на территории страны; разработка способов повышения устойчивости зданий и сооружений от воздействия сейсмических волн; организация оповещения населения; обучение населения правилам безопасного поведения в сейсмоопасных районах; организация аварийно-спасательных работ. Правила безопасного поведения населения при землетрясении.

Общие меры безопасности для населения, проживающего в сейсмоопасных районах. Правила поведения во время землетрясения в различных ситуациях: если землетрясение застало вас дома, на улице, в школе и др. Правила безопасного поведения после землетрясения.

Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле.

Вулканы, места их образования, причины извержения вулканов. Типы вулканов, действующие вулканы, дремлющие и потухшие. Предвестники извержения вулканов. Последствия извержения вулканов.

Образование лавовых потоков, вулканических грязевых потоков, выпадение твердых вулканических продуктов, образование палящей вулканической тучи, выделение вулканических газов. Организация защиты населения от последствий извержения вулканов. Оползни, причины их возникновения. Классификация оползней по занимаемой ими площади. Последствия оползней. Организация защиты населения от последствий оползней. Рекомендации населению по действиям при угрозе возникновения оползня. Обвалы и снежные лавины, их причины и последствия. Организация защиты населения от последствий обвалов и снежных лавин. Общие рекомендации населению по действиям при угрозе обвалов и схода снежных лавин.

3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Циклоны, их строение, скорость перемещения; циклоны – причина возникновения ураганов и бурь. Последствия ураганов и бурь; характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Шкала Бофорта, определяющая силу ветра и его воздействие на окружающую среду. Мероприятия, проводимые в рамках задач, решаемых РСЧС, по защите населения от последствий ураганов и бурь. Организация непрерывного наблюдения за состоянием атмосферы; прогноз возникновения циклонов, их перемещения и возможные последствия. Осуществление заблаговременных и оперативных мероприятий. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь. Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового предупреждения о приближении урагана (бури). Смерч, основные понятия и определения. Характеристика смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.

Наводнения, виды наводнений и их причины. Природные явления гидрологического происхождения, вызывающие наводнения. Наводнения, связанные со стоком воды во время половодья. Наводнения, формируемые за счет паводка. Наводнения, вызываемые заторами и зажорами в руслах рек. Наводнения, связанные с ветровыми нагонами воды.

Возможные последствия наводнений. Основные мероприятия, проводимые по защите населения от последствий наводнений. Прогнозирование наводнений, строительство защитных сооружений, оповещение населения, организация эвакуации и спасательных работ, подготовка населения к действиям при угрозе и во время наводнения.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.

Сели и их характеристика, причины возникновения селей. Защита населения от селевых потоков. Рекомендации населению, проживающему в селеопасных районах.

Цунами. Общая характеристика цунами, причины их возникновения, возможные последствия. Организация защиты населения от последствий цунами. Подготовка населения к безопасному поведению при угрозе возникновения цунами, во время цунами и после него.

5. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения.

Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация лесных пожаров. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения от лесных пожаров. Общие рекомендации по безопасному поведению при нахождении вблизи очага пожара в лесу.

Инфекционные болезни человека, причины их возникновения. Классификация инфекционных болезней по способу передачи инфекции от больного человека к здоровому. Эпидемия, ее характеристика, опасность для населения. Эпидемический процесс и факторы его определяющие. Противоэпидемические мероприятия и защита населения.

Характеристика некоторых наиболее распространенных инфекционных заболеваний и их профилактика.

Комплекс мероприятий, проводимых для защиты населения от массовых инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены для профилактики инфекционных заболеваний. Инфекционные болезни животных и растений. Причина их возникновения, краткая характеристика. Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

6. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.

Психологическая уравновешенность, ее значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности. Качества, необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности. Психологическая уравновешенность и умение завести друзей.

Общие понятия и определения стресса. Стресс и стадии развития общего адаптационного синдрома. Влияние стресса на состояние здоровья человека. Содержание общих принципов борьбы со стрессом.

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Особенности развития организма человека в подростковом возрасте, физическое развитие, индивидуальные особенности внешнего облика человека, Различия в развитии мальчиков и девочек. Соблюдение правил личной гигиены в подростковом возрасте.

Особенности психического развития человека в подростковом возрасте.

Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка и формирование личности человека. Формирование основных качеств взрослого человека.

Формирование личности подростка при его взаимодействии с взрослыми.

Значение правильного общения с взрослыми, особенно с родителями, для социального развития человека в подростковом возрасте. Конфликтные ситуации, которые могут возникнуть при общении подростка с родителями и основные способы их разрешения. Умение слушать собеседника.

Формирование личности подростка при его взаимоотношениях со сверстниками. Рост потребности общения со сверстниками, пути достижения признания среди сверстников. Возможные конфликтные ситуации при общении со сверстниками, основные пути их разрешения. Личные качества, обеспечивающие более тесное общение со сверстниками.

Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола.

Факторы, определяющие развитие взаимоотношений со сверстниками противоположного пола. Формирование социально значимых качеств для установления правильного взаимоотношения со сверстниками противоположного пола. Духовная и социальная зрелость, их значение в определении стиля своего поведения с лицами противоположного пола.

Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.

Значение правового воспитания для социального развития подростка. Правонарушения, совершаемые подростками, и их основные причины. Уголовная ответственность несовершеннолетних, предусмотренная Уголовным кодексом РФ (УК РФ, 1997 г.).

7. Первая медицинская помощь и правила ее оказания (практические занятия).

Общие понятия и определения первой медицинской помощи, доврачебной помощи, первой врачебной помощи. Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи. Когда необходимо вызывать скорую помощь.

Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении.

Первая медицинская помощь при незначительных ранах.

Первая медицинская помощь при сильном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при артериальном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при венозном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.

Транспортировка пострадавшего.

КЛАСС.

8

Количество часов в год-34, в неделю-1 час.

**Содержание программы
«Основы безопасности жизнедеятельности».**

Раздел 1.

Основы комплексной безопасности.

1. Пожарная безопасность.

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров и организация защиты населения. Первичные средства пожаротушения. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Средства индивидуальной защиты.

2. Безопасность на дорогах.

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист - водитель транспортного средства.

3. Безопасность на водоёмах.

Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях. Безопасный отдых на водоёмах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

4. Экология и безопасность.

Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановки. Предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве.

5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия.

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Аварии на химически-опасных объектах и их возможные последствия. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.

Раздел 2.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Обеспечение радиационной безопасности населения. Обеспечение химической защиты населения. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.

7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими.

Раздел 4.

Основы, здорового образа жизни.

8. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие. Репродуктивное здоровье - составляющая здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

Раздел 5.

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

9. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Первая медицинская помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами. Первая медицинская помощь при травмах. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

КЛАСС.**Количество часов в год-34, в неделю-1 час.****Содержание программы****«Основы безопасности жизнедеятельности».****Раздел 1.****Основы безопасности личности, общества и государства**

1. Национальная безопасность России в современном мире.

Современный мир в России. Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России.

2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России.

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия. Угроза военной безопасности России.

Раздел 2.**Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.**

3. Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).

Гражданская оборона (ГО) как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

4. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций.

Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Аварийно - спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Раздел 3.

Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

5. Терроризм и экстремизм: их причины и последствия.

Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.

6. Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму.

Общегосударственное противодействие терроризму. Нормативно-правовая база противодействия наркотизму.

7. Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации

Организационные основы системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Организационные основы системы противодействия наркотизму в Российской Федерации.

8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости.

Правила поведения при угрозе теракта. Профилактика наркозависимости. 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.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4.

Основы здорового образа жизни.

9. Здоровье – условие благополучия человека.

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

10. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.

Ранние половые связи. Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе.

11. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.

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

Раздел 5.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

12. Оказание первой помощи.

.Первая помощь при массовых поражениях. Первая помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с учетом рабочей программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала урока по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности,
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми,
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения,
- создание условий для получения опыта эмоционально-оценочной деятельности и собственных оценочных суждений, стимулирование учащихся сознательно и ответственно подходить к получению знаний,
- применение индивидуальных и групповых исследований, которые дают обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык

уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

№	Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
5 класс			34
1.	Основы комплексной безопасности.	Беседа, рассказ, тексты для чтения, дидактические игры	15
2.	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.	Викторина, мультимедиа урок, обсуждение	7
3.	Основы здорового образа жизни.	Беседа, дидактические игры, практикум	5
4.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	Беседа, викторина, взаимопрос, урок-игра	7
6 класс			34
1.	Основы комплексной безопасности.	Беседа, проблемный урок, дидактические игры	25
2.	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	Лекция с применением беседы, взаимопрос, урок-игра	4
3.	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	Беседа, дидактические игры, викторина	5
7 класс			34
1.	Основы комплексной безопасности.	Беседа, тексты для чтения, дидактические игры, рефераты	16
2.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.	Беседа, дидактические игры, обсуждение	8
3.	Основы противодействия терроризму и	Беседа, викторина, практикум	3

	экстремизму в Российской Федерации.		
4.	Основы здорового образа жизни	Лекция с применением беседы, практикум, мультимедиа урок	3
5.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	Беседа, викторина, взаимоопрос	4
8 класс			34
1.	Основы комплексной безопасности.	Беседа, экскурсия, консультация, работа с текстами	16
2.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.	Мультимедиа урок, обсуждение, взаимоопрос	7
3.	Основы здорового образа жизни.	Беседа, практикум, проблемный урок	8
4.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	Беседа, урок-игра, обсуждение	3
9 класс			34
1.	Основы комплексной безопасности.	Лекция, беседа, рефераты, таблицы	8
2.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.	Проблемный урок, мультимедиа урок, работа с текстом	7
3.	Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации.	Практикум, урок-игра, консультация	9
4.	Основы здорового образа жизни.	Беседа, практикум, проблемный урок	9
5.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	Беседа, урок-игра, обсуждение	2

5

класс.

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Раздел	Тема
Модуль 1.	Основы безопасности личности, общества и государства.		22
Раздел 1.	Основы комплексной безопасности.	15	
1.	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	
2.	Опасные ситуации техногенного характера	6	
3.	Опасные ситуации природного характера	2	
4.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	
Раздел 3.	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.	7	
5.	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.	3	
6.	Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.	4	
Модуль 2.	Основы медицинских знаний и здорового образа		12

	жизни.		
Раздел 4.	Основы здорового образа жизни.	5	
7.	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3	
8.	Факторы, разрушающие здоровье.	2	
Раздел 5.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	7	
9.	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	7	
Всего часов:			34

№ урока	Тема урока	Количество часов
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (22 часа). Раздел 1. Основы комплексной безопасности –(15 часов).		
1.	Город как среда обитания.	1
2.	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1
3.	Особенности природных условий в городе.	1
4.	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	1
5.	Безопасность в повседневной жизни.	1
6.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1
7.	Пешеход. Безопасность пешехода. Безопасный подход к школе.	1
8.	Пассажир. Безопасность пассажира.	1
9.	Водитель.	1
10.	Пожарная безопасность.	1
11.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Причины пожаров в г. Соколе.	1
12.	Погодные условия и безопасность человека.	1

13.	Безопасность на водоемах. Происшествия и несчастные случаи на реке Сухоне.	1
14.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1
15.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации в г.Соколе.	1
Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (7 часов).		
1.	Антиобщественное поведение и его опасность.	1
2.	Обеспечение личной безопасности дома.	1
3.	Обеспечение личной безопасности на улице.	1
4.	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	1
5.	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1
6.	Виды террористических актов и их последствия.	1
7.	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	1
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 часов).		
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (5 часа).		
1.	О здоровом образе жизни.	1
2.	Двигательная активность и закаливание организма- необходимые условия укрепления здоровья.	1
3.	Рациональное питание, гигиена питания.	1
4.	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1
5.	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (7 часов).		
1.	Первая помощь при различных видах повреждений.	1
2.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах.	1
3.	Оказание первой помощи при носовом кровотечении.	1
4.	Первая помощь при отравлении. (практическое занятие).	1
5.	Первая помощь при отравлении медикаментами, препаратами бытовой химии.	1
6.	Первая помощь при отравлении кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.	1
7.	Первая помощь при отравлении грибами.	1

6

класс.

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Раздел	Тема
Модуль 1.	Основы безопасности личности, общества и государства.		25
Раздел 1.	Основы комплексной безопасности.	25	
1.	Подготовка к активному отдыху на природе	6	
2.	Активный отдых на природе и безопасность	5	
3.	Дальний(внутренний) и выездной туризм и меры безопасности	6	
4.	Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде	4	

5.	Опасные ситуации в природных условиях	4	
Модуль 2.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	9	9
6.	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	4	
7.	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	5	
Всего часов:			34

№ урока	Тема урока	Количество часов
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (24 часа). Раздел 1. Основы комплексной безопасности –(24 часа)		
1.	Природа и человек.	1
2.	Ориентирование на местности.	1
3.	Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	1
4.	Подготовка к выходу на природу.	1
5.	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6.	Определение необходимого снаряжения для похода.	1
7.	Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе, в Сокольском районе.	1
8.	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1
9.	Подготовка и проведение лыжных походов.	1
10.	Водные походы и безопасность на воде.	1
11.	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1
12.	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и	1

	выездном туризме.	
13.	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1
14.	Акклиматизация в горной местности.	1
15.	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1
16.	Обеспечение личной безопасности водном транспорте.	1
17.	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1
18.	Автономное существование человека в природе.	1
19.	Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.	1
20.	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1
21.	Опасные погодные явления в Сокольском районе.	1
22.	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях, в Сокольском районе.	1
23.	Укусы насекомых и защита от них.	1
24.	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 часов).		
Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 часа)		
1.	Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях.	1
2.	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1
3.	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, обморожениях и ожогах.	1
4.	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых.	1
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (6 часов).		
1.	Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1
2.	Компьютер и его влияние на здоровье.	1
3.	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1
4.	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1
5.	Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.	1
6.	Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.	1

7

класс.

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Раздел	Тема
Модуль 1.	Основы безопасности личности, общества и государства.		27
Раздел 1.	Основы комплексной безопасности.	16	
1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	3	
2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	3	
3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения	2	
4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения	5	
5	Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения	3	
Раздел 2.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.	8	
2.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.	3	
3.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения	1	
4.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения	3	
5.	Защита населения от природных пожаров.	1	

Раздел 3	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.	3	
6.	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.	3	
Модуль 2.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.		7
Раздел 4.	Основы здорового образа жизни.	3	
7.	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	3	
Раздел 5.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	4	
8	Первая помощь при неотложных состояниях.	4	
Всего часов:			34

№ урока	Тема урока	Количество часов
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (27 часов).		
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (16 часов).		
Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера (3 часа)		
1.	Различные природные явления	1
2.	Общая характеристика природных явлений.	1
3.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.	1
Чрезвычайные ситуации геологического происхождения(3 часа).		
1.	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.	1
2.	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1
3.	Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.	1
Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения(2 часа).		
1.	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1
2.	Смерчи.	1
Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения(5 часов).		
1.	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1

2.	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений.	1
3.	Сели и их характеристика.	1
4.	Цунами и их характеристика.	1
5.	Снежные лавины.	1
Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого- социального происхождения(3 часа).		
1.	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1
2.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1
3.	Эпизоотии и эпифитотии.	1
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (8 часов).		
Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения(3 часа).		
1.	Защита населения от последствий землетрясений.	1
2.	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1
3.	Оползни и обвалы их последствия. Защита населения.	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения(1 час).		
1.	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1
Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения(3 часа).1		
1.	Защита населения от последствий наводнений.	1
2.	Защита населения от последствий селевых потоков.	1
3.	Защита населения от цунами.	1
Защита населения от природных пожаров(1 час).		
1.	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1
Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации(3 часа).		
1.	Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1
2.	Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.	1
3.	Профилактика террористической деятельности, профилактика вредных привычек.	1
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (7 часов).		
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 часа).		

Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека(3 часа).		
1.	Психологическая уравновешенность	1
2.	Стресс и его влияние на человека.	1
3.	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 часа).		
Первая помощь при неотложных состояниях(4 часа).		
1.	Общие правила оказания первой помощи.	1
2.	Оказание первой помощи при наружном кровотечении.	1
3.	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	1
4.	Общие правила транспортировки пострадавшего.	1

8

класс.

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Раздел	Тема
Модуль 1.	Основы безопасности личности, общества и государства.		23
Раздел 1.	Основы комплексной безопасности.	16	
1	Пожарная безопасность	3	
2	Безопасность на дорогах	3	
3	Безопасность на водоёмах	3	
4	Экология и безопасность	2	
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия	5	
Раздел 2.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.	7	
6.	Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций	4	
7.	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	3	
Модуль 2.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.		11
Раздел 4.	Основы здорового образа жизни.	8	
7.	Здоровый образ жизни и его составляющие	8	
Раздел 5.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	3	
8	Первая помощь при неотложных состояниях.	3	

Всего часов:

34

№ урока	Тема урока	Количество часов
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа). Раздел 1. Основы комплексной безопасности (16 часов).		
Пожарная безопасность (3 часа)		
1.	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.	1
2.	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.	1
3.	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожаре	1
Безопасность на дорогах (3 часа).		
1	Причины дорожно- транспортных происшествий и травматизма людей.	1
2.	Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров	1
3.	Велосипедист-водитель транспортного средства	1
Безопасность на водоёмах (3 часа).		
1.	Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.	1
2.	Безопасный отдых на водоёмах.	1
3.	Оказание помощи терпящим бедствие на воде.	1
Экология и безопасность (2 часа).		

1.	Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека.	1
2.	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.	1
Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия(5 часов).		
1.	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1
2.	Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия	1
3.	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.	
4.	Пожары на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.	1
5.	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.	1
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 часов).		
Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций (4 часа).		
1.	Обеспечение радиационной безопасности населения.	1
2.	Обеспечение химической защиты населения	1
3.	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах.	1
4.	Обеспечение защиты населения от аварий на гидротехнических сооружениях	1
Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера(3 часа).		
1.	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1
2.	Эвакуация населения	1
3.	Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 часов).		
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (8 часов).		
1.	Здоровье как основная ценность человека.	1
2.	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.	1
3.	Репродуктивное здоровье-составляющая здоровья человека и общества.	1
4.	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	1
5.	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.	1
6.	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1
7.	Профилактика вредных привычек.	1

8.	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	1
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 часа).		
1.	Первая помощь пострадавшим и её значение.	1
2.	Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (практическое занятие)	1
3.	Первая помощь при травмах, при утоплении (практическое занятие)	1

9

класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа).		
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (8 часов).		
Национальная безопасность в России в современном мире (4 часа)		
1.	Современный мир и Россия.	1
2.	Национальные интересы России в современном мире.	1
3.	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.	1
4.	Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России	1
Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России (4 часа).		
1	Чрезвычайные ситуации и их классификация.	1
2.	Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия.	1
3.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины.	1
4.	Угроза военной безопасности России.	1
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 часов).		

Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (3 часа)		
1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).	1
2.	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и национальной безопасности и обороноспособности страны.	1
3.	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	1
Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (4 часа).		
1.	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	1
2.	Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций.	1
3.	Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	1
4.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.	1
Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (9 часов).		
Терроризм и экстремизм: их причины и последствия (2 часа)		
1.	Международный терроризм – угроза национальной безопасности России.	1
2.	Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.	1
Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации(3 часа)		
1.	Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму.	1
2.	Общегосударственное противодействие терроризму.	1
3.	Нормативно-правовая база противодействия наркотизму.	1
Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации (2 часа)		
1.	Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации.	1
2.	Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации.	1
Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости(2 часа)		
1.	Правила поведения при угрозе террористического акта.	1
2.	Профилактика наркозависимости.	1

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 часов)		
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (9 часов).		
Здоровье – условие благополучия человека (3 часа).		
1.	Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.	1
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
3.	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.	1
Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье (3 часа).		
1.	Ранние половые связи и их последствия.	1
2.	Инфекции, передаваемые половым путем.	1
3.	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.	1
Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья (3 часа).		
1.	Брак и семья.	1
2.	Семья и здоровый образ жизни человека.	1
3.	Основы семейного права в Российской Федерации.	1
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2 часа).		
1.	Первая помощь пострадавшим при массовых поражениях.	1
2.	Первая помощь при передозировке в приёме психоактивных веществ.	1

Контрольная работа по ОБЖ 5 класс.

1. Для обеспечения своей безопасности при движении по улицам города необходимо:
 - а) знать правила дорожного движения;
 - б) быть внимательным и осторожным;
 - в) быть всегда в сопровождении взрослого человека
2. Необходимо по льду преодолеть водоем или реку. Какой лед наиболее прочен?
 - а) лед белого цвета;
 - б) лед, имеющий синеватый оттенок;
 - в) лед желто-коричневого оттенка.
3. В каком месте можно переходить проезжую часть дороги при отсутствии пешеходных переходов:
 - а) на повороте дороги налево;
 - б) рядом с перекрестком;
 - в) где дорога просматривается во все стороны
4. На первом этаже здания ты вызвал лифт. К тебе подошел незнакомый человек и предложил войти в лифт. Твои действия?
 - а) войдешь с незнакомым человеком в лифт;
 - б) вежливо откажешься, сказав, что ждешь папу;
 - в) убежишь на улицу.
5. По какому номеру телефона нужно обратиться за помощью при пожаре?
 - а) 01; б) 02; в) 03.
6. Что необходимо сделать, если вы потеряетесь в городе?
 - а) обратиться к встреченному взрослому;
 - б) обратиться к милиционеру, охраннику Сбербанка.

в) сидеть и плакать.

7. На велосипеде по улицам города разрешено ездить лицам не моложе:

а) 10 лет; б) 12 лет; в) 14 лет.

8. Для выхода из автобуса в случае аварии можно использовать:

а) вентиляционные люки;

б) кабину водителя;

в) двери и окна.

9. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус? Укажите правильный ответ:

а) через окно;

б) будете выходить через двери по ступенькам;

в) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током.

10. Вы с родителями опаздываете на электричку. На путях перед вами стоит товарный поезд. Выберите из предлагаемых вариантов правильный ответ:

а) бежать через пути к платформе, обегая товарный поезд;

б) пройти до перехода и выйти на платформу;

г) пролезть к платформе под товарными вагонами.

11. Вы заходите в свой подъезд и слышите громкие крики, смех, шум и понимаете, что этажом выше на лестничной клетке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

а) спокойно подниматься домой;

б) ждать, пока они уйдут;

в) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить вас до квартиры.

12. Вы идете из школы домой. К вам подходит незнакомец и предлагает покататься на машине. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

а) вы с ним заговорите и начнете расспрашивать, где вы будете кататься;

б) скажете, что сейчас не можете, но с удовольствием покатаетесь в следующий раз и попросите позвонить вам по домашнему телефону, чтобы договориться о времени и месте встречи;

в) скажете: “Нет. Я не поеду” и отойдете или перейдете на другую сторону дороги;

г) согласитесь покататься только 10—15 минут при условии, что он потом проводит вас домой.

13. Молодой человек интеллигентного вида подходит к вам и говорит, что является знакомым родителей и просит впустить его в квартиру, чтобы там подождать папу или маму и сделать им сюрприз. Ваши действия:

а) спросите у незнакомца фамилию, имя, отчество папы и мамы, где они работают, и, получив правильный ответ, впустите его в квартиру;

- б) уточните у незнакомца более широкие сведения о родителях (например, откуда он их знает), после чего впустите в квартиру;
в) не впустите незнакомца в квартиру ни при каких обстоятельствах.
14. Укажите, какие данные и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службу безопасности:
- А) причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес;
 - Б) номер телефона и адрес;
 - В) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.
15. Выберите возможную причину возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):
- А) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
 - Б) Отключение электроэнергии;
 - В) выключенный радиоприёмник или электроплита.
16. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Каковы будут ваши действия:
- А) перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу;
 - Б) включить электрическое освещение, пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу;
 - В) открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить откуда идет газ.
17. Кто является участником дорожного движения?
- а) Водители транспортных средств.
 - б) Водители транспортных средств и пешеходы.
 - в) Водители и пассажиры транспортных средств, пешеходы.
18. Является ли велосипедист водителем?
- а) Да, потому что он управляет транспортным средством.
 - б) Да, но только с 14 лет, когда в соответствии с Правилами дорожного движения велосипедисту разрешается двигаться по дорогам;
 - в) Нет. У велосипедиста нет двигателя.
19. Какая опасность в первую очередь подстерегает человека, пересекающего замерший водоем?
- а) Нет никакой опасности;
 - б). Личная боязнь;
 - в) Пыльни;
 - г). Непредсказуемость.
20. По каким признакам можно оценить прочность льда?
- а) По упругости; б) По твердости; в) По мягкости;
 - г) По цвету.

Итоговая контрольная работа

Часть 1.

Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.

1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:

- А) с 12 лет;
- Б) с 13 лет;
- В) с 14 лет;
- Г) с 15 лет.

2. При аварийной посадке самолета необходимо:

- А) выполнять указания командира корабля и экипажа;
- Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;
- В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

- А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

- А) по часам;

- Б) по луне;
- В) по полярной звезде.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- А) по памяти;
- Б) по растениям;
- В) по небесным светилам;
- Г) По компасу;
- Д) по местным признакам.

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

- А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- Б) температуру воздуха и насекомых;
- В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?

- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели;
- Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ);
- В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра;
- Б) сделаю навес над костром;
- В) буду сушить на себе;
- Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром

9. Укажите последовательность разведения костра.

- А) в любой последовательности;
- Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);
- В) поджечь костер 2-3 спичками;
- Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:

- А) выдавливать из ранки в течение 4—5 мин. несколько капель крови;
- Б) промыть ранку под сильной струей воды;
- В) отсосать яд из ранки ртом;
- Г) приложить к ранке холод.

11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:

- А) интоксикацией;
- Б) акклиматизацией;
- В) реакклиматизацией.

12. К ядовитым растениям относятся:

- а) ландыш;
- б) малина;
- в) крапива;
- г) купена;
- д) подорожник

13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:

- А) закаливание и солнечные ванны
- Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться
- В) купаться, загорать, мыть руки, умываться

14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:

- А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
- Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок;
- В) напоить горячим чаем.

15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?

- А) через 1-2 мин.;
- Б) через 10-15 мин.;
- В) через 1,5-2 часа;
- Г) не рекомендуется менять.

16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):

- А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности;
- Б) наложить жгут на конечность;
- В) наложить давящую повязку;
- Г) продезинфицировать рану.

17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В) оптимальный уровень двигательной активности;
- Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

- А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;
- Б) ежедневная утренняя зарядка;
- В) ежедневное выполнение гигиенических процедур;
- Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет;
- Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);
- Е большое увлечение играми в карты, домино, лото;
- Ж) систематическое курение;
- З) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

Часть II.

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
2. Любое повреждение кожи -
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многokратное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется _____».

Ключ к тесту

Часть I

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	В	А	БВГ	В	ВГД	БВГ	Б	А	БВГ	В
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Ответ	Б	Г	Б	В	А	БГВ	В	БГД	БВДЗ	

Часть II.

1. ожог
2. рана
3. ушиб
4. йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода
5. закаливание

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 24 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» - 18-22 и «5» - 23-24 балла.

7

класс

Итоговая контрольная работа

Вариант № 1

Итоговая контрольная работа по ОБЖ содержит задания с выбором одного варианта ответа. К каждому заданию дается четыре варианта ответа, один из которых — верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. На отдельном листе бумаги укажите выбранный вами вариант ответа.

1. Как называется газовая оболочка нашей планеты?
а) атмосферой; б) литосферой; в) гидросферой; г) воздушным пространством.
2. Среди наиболее опасных природных явлений биологического характера, оказывающих существенное влияние на безопасность жизнедеятельности человека, выделяют (отметьте неправильный вариант):
а) природные пожары; б) эпидемии; в) эпизоотии; г) катастрофы.
3. Как называются подземные толчки и колебания земной поверхности, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре?
а) землетрясением; б) разломами; в) обвалом; г) извержением вулкана.
4. При извержении вулканов из скопления раскаленного пепла и газов может образоваться:
а) палящая туча; б) кучевое облако; в) смертоносный пар; г) газообразная магма.
5. Знаменитая картина «Последний день Помпеи» написана русским художником:
а) Кипренским; б) Брюлловым; в) Репиным; г) Куинджи.
6. На территории России к сейсмически опасным областям НЕ относится:
а) Северный Кавказ; б) полуостров Камчатка;
в) остров Сахалин; г) Нечерноземье.
7. При какой скорости смещения оползня рекомендуется эвакуация населения?

- а) 1,5 м/в сутки; б) 1,5 м/в месяц; в) 1,5 м/в год; г) 0,06 м/в год.
- 8. Как называются отрыв и падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах?**
- а) оползень; б) обвал; в) лавина; г) разламывание.
- 9. Как называется атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и часто распространяющийся до поверхности земли (воды)?**
- а) буря; б) ураган; в) туман; г) смерч.
- 10. Очень сильный (по скорости до 20 м/с) и продолжительный ветер, вызывающий большие разрушения на суше и волнения (штормы) на море, называется:**
- а) цунами; б) ураганом; в) бурей; г) смерчем.
- 11. Как называется бурный грязевой или грязево-каменный поток, стихийно формирующийся в руслах горных рек?**
- а) селем; б) обвалом; в) лавиной; г) наводнением.
- 12. Как называются морские гравитационные волны большой длины, возникающие в результате вертикального сдвига значительных участков морского дна?**
- а) цунами; б) приливом; в) прибоем; г) штормом.
- 13. В число природных пожаров НЕ входят:**
- а) лесные пожары; б) пожары степных и хлебных массивов;
в) торфяные пожары; г) пожары в жилом секторе.
- 14. Поведение человека, когда он может четко и доходчиво выразить свои чувства и желания, когда он имеет свое мнение и знает, чего хочет, называется:**
- а) уверенностью; б) застенчивостью; в) упрямством; г) агрессивностью.
- 15. Каким качеством надо обладать, чтобы иметь друзей?**
- а) самому уметь быть другом; б) быть хорошим рассказчиком;
в) быть партнером в спортивных играх; г) быть соседом.
- 16. Как называется состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий?**
- а) стрессом; б) расслаблением; в) смелостью; г) уверенностью.
- 17. Как называется способность поддерживать заданную необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы?**
- а) выносливость; б) гибкость; в) устойчивость; г) тренированность.
- 18. При переломе или ранении помощь начинают со следующих действий (отметьте неправильный вариант):**
- а) выносят человека из огня, дыма, воды, из зоны поражения электротоком;
б) останавливают артериальное кровотечение;
в) выясняют, есть ли у человека документы;

- г) восстанавливают сердечную деятельность и дыхание.
19. **В число причин обморока НЕ входит:**
- а) духота;
 - б) скрытое внутреннее кровотечение;
 - в) сердечно-сосудистая недостаточность;
 - г) просмотр двух серий кинофильма подряд.
20. **Остановке сердца предшествуют (отметьте неправильный вариант):**
- а) кратковременные судороги тела и мышц лица;
 - б) повышенная двигательная активность;
 - в) частая икота;
 - г) угасание пульса, аритмия.

Вариант № 2

Итоговая контрольная работа по ОБЖ содержит задания с выбором одного варианта ответа. К каждому заданию дается четыре варианта ответа, один из которых — верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. На отдельном листе бумаги укажите выбранный вами вариант ответа.

1. **К биологическим природным явлениям НЕ относятся:**
- а) лесные и торфяные пожары; б) эпидемии;
 - в) цунами; г) эпифитотии.
2. **В зависимости от места формирования воздушных масс выделяют четыре их типа (отметьте неправильный вариант):**
- а) экваториальная воздушная масса; б) тропическая воздушная масса;
 - в) суперколоссальная воздушная масса; г) арктическая воздушная масса.
3. **Зоны сейсмической опасности (зоны, где существует опасность землетрясений) занимают следующую часть территории Российской Федерации:**
- а) шестую; б) восьмую; в) пятую; г) шестнадцатую.
4. **При извержении вулканов образуются продукты извержений вулканов, которые НЕ бывают:**
- а) жидкими; б) твердыми; в) кристаллическими; г) газообразными.
5. **Статистика установила, что сильные, катастрофические землетрясения интенсивностью 11—12 баллов случаются:**
- а) 1 раз в столетие;
 - б) 2—3 раза в пять лет;
 - в) 1—2 раза в год;
 - г) 1 раз в четверть века.
6. **Что НЕЛЬЗЯ определить с большой точностью при прогнозировании землетрясения?**

- а) место (очаг);
- б) время возникновения;
- в) магнитуду (энергию, выделенную в результате разрыва);
- г) катастрофические последствия.

7. Скользящее вниз смещение масс грунта под действием сил тяжести называют:

- а) оползнем; б) вулканическим извержением; в) лавой; г) магмой.

8. К искусственным причинам возникновения оползней НЕ относятся:

- а) разрушение склонов при строительстве дорог;
- б) вырубка лесов;
- в) сейсмические толчки;
- г) неразумное ведение сельского хозяйства на склонах.

9. Шквалистый ветер скоростью выше 30 м/с (больше 100 км/ч) и огромной разрушительной силы называется:

- а) шквалом; б) бурей; в) торнадо; г) ураганом.

10. Как называется природное явление, которое представляет собой атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и распространяющийся вниз, часто до самой поверхности Земли, в виде темного облачного рукава или хобота в десятки и сотни метров?

- а) смерчем; б) ураганом; в) бурей; г) шквалом.

11. Как называются длинные волны катастрофического характера, возникающие главным образом в результате землетрясений на дне океана?

- а) тайфуном; б) наводнением; в) штормом; г) цунами.

12.. Как называется временное затопление значительной части суши в результате подъема уровня воды в водоемах, разлива рек, озер, вызванное обильным стоком в период таяния снега или ливней?

- а) приливом; б) наводнением; в) разливом; г) оползнем.

13. В число основных отрицательных последствий пожара НЕ входит:

- а) тепловое излучение; б) высокая температура;
- в) отравляющее действие продуктов горения;
- г) утрата эстетически привлекательного облика горевшего здания.

14. Умение управлять своим поведением и поступками, находить оптимальное решение в различных экстремальных ситуациях, жить с собой в согласии может привести:

- а) к выработке чувства собственного достоинства и уверенности в себе;
- б) к развитию болезней сердца;
- в) к нарушению работы иммунной системы организма;
- г) к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

15. Как называется качество человека, которое характеризует его умения не перебивать собеседника, избегать поспешных выводов, спокойно реагировать на высказывания собеседника, следить за главной мыслью в разговоре и не отвлекаться на частности?

а) воспитанностью; б) проницательностью; в) нетерпимостью; г) зазнайством.

16. Как называется стадия стресса, если его воздействие слишком долго остается на высоком уровне?

а) стадией истощения; б) стадией сопротивления;
в) стадией мобилизации; г) стадией удовольствия.

17. Как называется явление, к которому приводит психологическое противоборство людей, имеющих несовместимые интересы, противоположно направленные цели, позиции, мнения?

а) конфликтом; б) ссорой; в) враждой; г) противоборством.

18. Только после восстановления сердцебиения и дыхания, когда остановлено кровотечение, делают следующее (отметьте неправильный вариант):

а) накладывают повязки и шины;
б) транспортируют пострадавшего;
в) надевают на пострадавшего противогаз;
г) выясняют обстоятельства происшествия.

19. Признаком остановки сердца НЕ является:

а) отсутствие координации; б) потеря сознания;
в) состояние, когда зрачки расширены, не реагируют (нет сужения) на свет;
г) исчезновение пульса на сонной артерии.

20. При оказании помощи пострадавшему от термического ожога разрешается:

а) оставлять пострадавшего в зоне действия поражающего фактора;
б) отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы;
в) охлаждать место ожога водой, льдом, снегом;
г) обрывать обгоревшие ткани; наносить на пораженный участок мазь, крем, жир.

Итоговая контрольная работа.

1. Опасное техногенное происшествие, создающее на определённой территории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, а также к нанесению ущерба окружающей природной среде называется: а) аварией, б) чрезвычайной ситуацией, в) катастрофой.

2. По масштабу распространения ЧС техногенного характера могут быть: а) локальными, б) гидродинамическими, в) транспортными.

3. К региональным ЧС техногенного характера относят: а) не выходящие за пределы производственного объекта, б) охватывающие территорию 2-3 субъектов Российской Федерации, в) не выходящие за пределы субъекта Российской Федерации.

4. Аварии на магистральных нефтепроводах можно отнести: а) к непроизводственным авариям, б) к транспортным авариям, в) к авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения.

5. Аварии с выбросом биологически опасных веществ могут вызвать: а) массовые отравления людей и животных, б) возникновение у людей и животных лучевой болезни, в) массовые инфекционные заболевания людей и животных.

6. Гидродинамические аварии часто возникают при разрушении: а) атомных электростанций, б) теплоэлектростанций, в) плотин гидроэлектростанций.

7. Всякая реакция окисления, при которой выделяется тепло и наблюдается свечение горящих веществ называется: а) горением, б) пожаром, в) воспламенением.

8. Горение, при котором из-за недостатка окислителя происходит неполное окисление продуктов разложения веществ называется: а) неполным горением, б) воспламенением, в) полным горением.

9. Одним из основных способов прекращения горения при тушении пожара является: а) охлаждение зоны горения пеной, б) химическое торможение реакции горения песком, в) изоляция зоны горения порошком.

10. Стол, изготовленный из древесностружечной плиты можно отнести к стройматериалам: а) горючим, б) негорючим, в) трудно горючим.

11. Гидродинамическая авария – это: а) весенне-летнее наводнение; б) разрушение плотины с образованием прорана; в) происшествие, связанное с выходом из строя гидротехнического сооружения или его частей и последующим неуправляемым движением больших масс воды.

12. Искусственное водоподпорное сооружение или естественное препятствие на пути водотока, создающее разницу уровней воды по руслу реки называется: а) дамба; б) плотина; в) перемычка; г) шлюз.

13. Бьефом называется: а) участок реки между двумя соседними плотинами; б) расстояние между соседними дамбами; в) уровень воды в реке.

14. По месту расположения ГТС бывают: а) высокогорные; б) подземные; в) равнинные.

15. К подземным сооружениям можно отнести: а) рыбохозяйственные; б) водно-энергетические; в) канализационные; г) декоративные.

16. Первая в мире АЭС начала работать в России: а) в 1045 году, б) в 1954 году, в) в 1961 году.

17. Внутреннее облучение человека происходит в результате: а) излучения от солнца, б) купания, в) употребления в пищу мяса.

18. Где уровень радиации выше? а) высоко в горах, б) на Крайнем Севере, в) на экваторе.

19. К радиационно опасным объектам можно отнести: а) тепловые электростанции, б) атомные электростанции, в) гидроэлектростанции.

20. По масштабу последствий радиационные аварии бывают: а) региональные, б) земные, в) космические.

21. Радиационное заражение как поражающий фактор действует: а) на здания и сооружения, б) на людей, животных и растения, в) на продукты питания.

22. Радиационному загрязнению подвергаются: а) люди, б) продукты питания, в) рыба в море.

23. Самой опасной зоной при аварии на АЭС является: а) зона аварии, б) зона ограничений, в) зона профилактических мероприятий.

24. После аварии на АЭС люди остаются жить в зоне: а) отчуждения, б) временного отселения, в) жёсткого контроля.

25. Что для людей опаснее? а) флюорография, б) рентген, в) солнечные лучи.

26. Самыми распространёнными АХОВ являются хранилища: а) хлора, б) ртути, в) брома.

- 27. По степени опасности для человека ХОО бывают:** а) смертельными.
б) малоопасными. в) опасными
- 28. К чрезвычайно-опасным АХОВ относят:** а) ртуть. б) серную кислоту. в) аммиак.
- 29. Аварии, ограниченные санитарной зоной предприятия называются:**
а) общими. б) локальными. в) местными.
- 30. АХОВ тяжелее воздуха является:** а) фтор. б) аммиак. в) хлор.
- 31. При движении по зараженной местности двигаться необходимо:**
а) быстрым шагом. б) ползком. в) бегом.
- 32. Первый построенный в России атомный ледокол назывался:** а) Ленин. б) Седов.
в) Сталин.
- 33. Естественный радиационный фон составляют излучения:** а) земные и космические. б) звёздные и солнечные. в) внутренние и внешние.
- 34. Земными источниками излучений являются:** а) вода. б) звёзды. в) солнце.
- 35. С высотой уровень радиации:** а) остаётся постоянным. б) возрастает. в) падает.
- 36. Экология, это:** а) наука о земле; б) наука о живых организмах; в) наука о взаимоотношении живых организмов с окружающей средой.
- 37. Цепь событий, приводящая к необратимым процессам природы, угрожающая жизни и здоровью людей называется:** а) чрезвычайной ситуацией; б) экологической катастрофой; в) происшествием.
- 38. Комплекс действий, обеспечивающий экологическое равновесие во всех регионах земли называется:** а) экологическая безопасность; б) экологическая грамотность;
в) экологическая культура.
- 39. Электромагнитное загрязнение окружающей среды называется:**
а) ингредиентным; б) энергетическим; в) деструкционным.
- 40. Для очистки питьевой воды можно использовать:** а) её отстаивание;
б) вымораживание; в) хлорирование.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	б	б	в	в	а	а	в	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	а	б	в	б	в	а	б	а
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

б	б	б	в	а	а	б	а	в	в
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
а	а	а	а	б	в	б	а	б	а

9

класс
Итоговая контрольная работа.
Вариант №1.

I часть.

Эта часть работы содержит задания с выбором одного правильного ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Запишите, выбранный вами вариант ответа.

Производственные аварии и катастрофы могут привести:

- а) к чрезвычайным ситуациям природного характера;
- б) к чрезвычайным ситуациям техногенного характера;
- в) к стихийным бедствиям;
- г) к чрезвычайным ситуациям социального характера.

В каком местном органе управления можно выяснить потенциальную опасность возникновения чрезвычайных ситуаций в вашем районе проживания?

- а) В отделении милиции.
- б) в местном органе управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям;
- в) в местном органе санитарно-эпидемиологического надзора;
- г) на станции « скорой помощи».

Среди наиболее опасных природных явлений биологического характера, оказывающих существенное влияние на безопасность жизнедеятельности человека, выделяют (отметьте неправильный вариант):

- а) природные пожары;
- б) эпидемии;
- в) эпизоотии;
- г) катастрофы.

Признаком остановки сердца НЕ является:

- а) отсутствие координации;
- б) потеря сознания;
- в) состояние, когда зрачки расширены, не реагируют (нет сужения) на свет;
- г) исчезновение пульса на сонной артерии.

В число ведомств, которые осуществляют борьбу с терроризмом в Российской Федерации, НЕ входят:

- а) Федеральная служба безопасности Российской Федерации (ФСБ России);
- б) Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД России);
- в) Министерство здравоохранения Российской Федерации;
- г) Служба внешней разведки Российской Федерации (СВР России).

Как называется газовая оболочка нашей планеты?

- а) Атмосфера;
- б) литосфера;
- в) гидросфера;
- г) воздушное пространство.

Обустроенная или приспособленная для движения транспортных средств полоса земли называется:

- а) полигон;
- б) дорога;
- в) стадион;
- г) улица.

Меры безопасности, которые целесообразно соблюдать в местах с неблагоприятной экологической обстановкой:

- а) чаще ходить пешком вдоль автомобильных магистралей с интенсивным движением транспорта;
- б) купаться в водоёмах, где качество воды не проверяется;
- в) в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает предельно допустимые нормы;
- г) собирать ягоды вдоль автомобильных дорог.

Как называется установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон?

- а) Режим дня;
- б) дело всей жизни;
- в) моральный кодекс;
- г) личное дело гражданина.

Как называется стадия стресса, если его воздействие слишком долго остаётся на высоком уровне?

- а) Стадия истощения;
- б) стадия сопротивления;
- в) стадия мобилизации;
- г) стадия удовольствия.

II часть

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию.

2.1. Одним из способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени является его эвакуация. Сущность эвакуации заключается в организованном _____.

2.2. Вокруг радиационно, химически и биологически опасных объектов создаются

_____.

2.3. Опасная ситуация – это стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к

2.4. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои возможности для сохранения _____

2.5. Размещение в защитном сооружении производится по указанию _____.

III часть

В этой части содержатся задания (ситуационные задачи), которые требуют правильно дописать информацию.

3.1. Обеспечение личной безопасности, если произошёл взрыв в здании в результате теракта:

3.1.1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку. Продвигайтесь осторожно, не трогайте

3.1.2. В разрушенном или повреждённом помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться _____ . При задымлении помещения защитить органы дыхания смоченным платком (лоскутом ткани)

3.1.3. В случае необходимости эвакуации взять необходимые носильные вещи, деньги, документы. При невозможности эвакуации необходимо принять меры и дать о себе знать. Для этого надо _____

3.1.4. С выходом из дома отойти на _____

3.1.5. Действуйте в строгом соответствии с указанием _____.

3.2. Правила работы за компьютером:

3.2.1. В соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером не должна превышать _____ минут.

3.2.2. После каждого продолжительного занятия на компьютере рекомендуется выполнять _____

3.2.3. Следить, чтобы положение монитора соответствовало направлению _____.

3.2.4. Установить клавиатуру так, чтобы не надо было _____

3.2.5. Не располагать экран так, чтобы он был обращён в _____

3.3. Первая медицинская помощь при отморожении:

3.3.1. Необходимо согреть отмороженную часть тела, растирая её мягкой шерстяной тканью или ладонями до _____ кожи, обретения ею чувствительности.

3.3.2. Напоить пострадавшего горячим чаем, укутать _____, если есть возможность, то разместить его в тепле.

3.3.3. Не следует при растирании пользоваться _____

3.3.4. После отогревания необходимо наложить на пострадавший участок тела

3.3.5. При необходимости надо отправить пострадавшего в _____.

Вариант №2.

I часть.

Эта часть работы содержит задания с выбором одного правильного ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Запишите, выбранный вами вариант ответа.

1.1. Отметьте, что НЕ входит в число чрезвычайных ситуаций? а)

а) Чрезвычайные ситуации промышленного характера.

б) Чрезвычайные ситуации социального характера.

в) Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

г) Чрезвычайные ситуации природного характера.

1.2. Поведение человека, когда он может чётко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он имеет своё мнение и знает, чего хочет, называется:

- а) уверенностью;
- б) застенчивостью;
- в) упрямством;
- г) агрессивностью.

1.3. Как называется состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий? а)

- а) Смелостью;
- б) стрессом;
- в) расслабленностью;
- г) уверенностью.

1.4. К каким объектам относятся атомные электростанции (АЭС), исследовательские ядерные установки и предприятия, использующие радиоактивные вещества?

- а) К промышленным объектам;
- б) к сельскохозяйственным объектам;
- в) к радиационно- опасным объектам;

г) к объектам Министерства обороны.

1.5. Как называется физическое лицо, захваченное и (или) удерживаемое в целях понуждения государства, организации или отдельных лиц совершить какое-либо действие или воздержаться от совершения какого-либо действия как условия освобождения удерживаемого лица?

а) Жертвой;

б) террористом;

в) военнослужащим;

г) заложником.

1.6. Как называется природное явление, которое приводит к значительному затоплению местности в результате подъёма уровня воды в реке, озере, водохранилище или море и наносит материальный ущерб экономике, социальной сфере и природной среде?

а) Наводнением;

б) разливом рек (озера);

в) подтоплением;

г) половодьем.

1.7. К пешеходам НЕ приравниваются лица:

- а) ведущие велосипед, мопед, мотоцикл;
- б) передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя;
- в) водители троллейбусов;
- г) прохожие на тротуарах

1.8. Остановке сердца предшествует (отметить неправильный вариант): а)

- а) кратковременные судороги тела и мышц лица;
- б) повышение двигательной активности;
- в) угасание пульса, аритмия;
- г) частая икота.

1.9. В число стадий развития инфекционной болезни НЕ входит: а)

- а) доинкубационный период;
- б) инкубационный период;
- в) течение болезни;
- г) выздоровление.

1.10. Организация, которая осуществляет борьбу с терроризмом силами нескольких министерств и ведомств, называется:

- а) Межведомственный оперативный штаб по противодействию терроризму;
- б) спецгруппа «Альфа»;
- в) спецгруппа «Вихрь – Антитеррор»
- г) профессиональное объединение ветеранов Вооружённых сил Российской Федерации и ФСБ России.

II часть

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию.

2.1. Химические опасные объекты строятся на безопасном расстоянии от _____

2.2. При землетрясении спускайтесь по лестнице, а не _____

2.3. В задымлённом помещении передвигаться можно _____, для защиты органов дыхания - _____.

2.4. На территории России самым распространённым видом ядовитых змей является _____

2.5. При остановке артериального кровотечения используется наложение жгута. Жгут накладывается на конечность примерно на _____ повреждённого участка. В качестве жгута можно использовать _____

III часть

В этой части содержатся задания (ситуационные задачи), которые требуют правильно дописать информацию.

3.1. Если вы провалились под лёд:

3.1.1. Не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на _____.

3.1.2. Постараться опереться локтем на лёд и переместить тело в _____ положение. _.

3.1.3. Выбираться нужно в ту сторону, откуда _____

3.1.4. Осторожно вытащить на лёд _____

3.1.5. Постараться выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместиться подальше от _____. На твёрдом льду встать и постараться быстро добраться до жилья.

3.2. Во время грозы нельзя:

3.2.1. Укрываться возле одиноких деревьев. Прислоняться к _____.

3.2.2. Останавливаться на опушках леса и лесных _____.

3.2.3. Находиться вблизи _____

3.2.4. Оставаться в _____.

3.2.5. В лесу во время грозы лучше всего укрыться среди _____.

3.3. Правила поведения в случае захвата в заложники:

3.3.1. Не подвергать себя излишнему риску, стараться ограничить

_____.

3.3.2. Стараться по мере возможности смягчить враждебность преступников к себе, оставаясь

_____.

3.3.3. Не провоцировать действия террористов: не задавать им вопросов и стараться не

_____.

3.3.4. Выполнять требования террористов и спрашивать у них

_____.

3.3.5. В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения) попытаться

_____.

Ответы к I варианту.

I часть

1.1 б) к чрезвычайным ситуациям техногенного характера;

1.2. б) в местном органе управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям;

1.3. г) катастрофы

1.4. а) отсутствие координации;

1.5. в) Министерство здравоохранения Российской Федерации;

1.6. а) Атмосфера

1.7. б) дорога;

1.8 в) в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает предельно допустимые нормы;

1.9. а) Режим дня;

1.10. а) Стадия истощения;

II часть

2.1. перемещении населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы.

2.2. санитарно-защитные зоны и зоны наблюдения.

2.3. к несчастью

2.4. здоровья и обеспечения благополучия

2.5.старшего по сооружению.

III часть

3.1.. Обеспечение личной безопасности, если произошёл взрыв в здании в результате теракта:

3.1.1 руками повреждённых конструкций и проводов.

3.1.2 открытым пламенем

3.1.3. выйти на балкон или открыть окно и звать на помощь

3.1.4. безопасное

3.1.5. должностных лиц.

3.2. Правила работы за компьютером:

3.2.1. 25 минут

3.2.2. определённые физические упражнения

3.2.3. взгляда

3.2.4. не надо было тянуться

3.2.5. он был обращён в сторону окна.

3.3. Первая медицинская помощь при отморожении:

3.3.1. до покраснения

3.3.2. тёплой одеждой

3.3.3. снегом

3.3.4. мягкую стерильную повязку

3.3.5. лечебное учреждение.

Ответы ко II варианту.

I часть

- 1.1 а) Чрезвычайные ситуации промышленного характера.
- 1.2 а) уверенностью;
- 1.3. б) стрессом;
- 1.4. в) к радиационно опасным объектам;
- 1.5. г) заложником
- 1.6. а) Наводнением;
- 1.7. в) водители троллейбусов;
- 1.8 г) частая икота
- 1.9. а) доинкубационный период;
- 1.10.а) Межведомственный оперативный штаб по противодействию терроризму;

II часть

- 2.1. рек, водоёмов, морского побережья, подземных водоносных слоёв и размещаются с подветренной стороны населённых пунктов и жилых зон.
- 2.2. в лифте
- 2.3. или на четвереньках или ползком, дышать через мокрую ткань.
- 2.4. гадюка обыкновенная

2.5. 3-5 см выше, ремень, пояс и т.д.

Шчасть

3.1. Если вы провалились под лёд:

3.1.1 кромку льда;.

3.1.2 горизонтальное;

3.1.3. вы пришли, то есть возвращаться на уже пройденную дорогу

3.1.4. на лёд одну ногу, затем другую

3.1.5. опасного места

3.2. Во время грозы нельзя:

3.2.1. к скалам и отвесным стенам;

3.2.2. полянах;

3.2.3. водоёма

3.2.4. воде;

3.2.5. невысоких деревьев с густым подлеском.

3.3 Правила поведения в случае захвата в заложники:

3.3.1. контакты с преступниками, не вызывать у них агрессии;

3.3.2. покладистым, спокойным и миролюбивым

3.3.3. смотреть им в глаза

3.3.4. разрешение на любые ваши действия

3.3.5. укрыться за предметами (кресло, стол и другие предметы мебели) и прикрыть своё тело от пуль подручными средствами.