

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки республики Дагестан
МР Табасаранский район
МКОУ "Гимназия Табасаранского района"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Шихмагомедова Э.А.
Приказ № _____ от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»
для обучающихся 9 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности 9 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» (ст. 7, 9, 32).
3. Учебного плана МКОУ «Гимназия Табасаранского района» с.Хучни на 2023-2024 уч.г.
4. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений. В.Н.Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский (Дрофа, 2010 г.)

Цели и задачи курса:

- *воспитание* ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, к безопасности личности, общества и государства;
- *развитие* личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; развитие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- *освоение* знаний: об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- *овладение* умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Содержание учебного материала:

Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Глава 1. Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях.

Глава 2. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов.

Определение международного гуманитарного права и сфера его применения. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданское население. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.

Глава 3. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.

Понятие преступления. Виды и категории преступлений. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Защита от мошенников. О безопасности девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья.

Глава 1. Профилактика травм в старшем школьном возрасте.

Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения. Безопасное поведение в школе и дома. Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом. Безопасное поведение на улице.

Глава 2. Первая медицинская помощь при травмах.

Профилактика осложнения ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника и спины.

Глава 3. Экстренная реанимационная помощь.

Признаки смерти и жизни. Прекордиальный удар в область грудины. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких. Остановка сердца и прекращение дыхания.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Глава 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье человека. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья. Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.

Глава 2. Личная гигиена.

Гигиена кожи. Гигиена питания и воды. Гигиена одежды. Гигиена жилища. Гигиена индивидуального строительства.

Глава 3. Физиологические и психологические особенности организма подростка.

Физиологическое и психологическое развитие. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Суицид и подросток.

Глава 4. Факторы, разрушающие здоровье человека.

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

Знать и уметь:

(минимальные требования к уровню подготовки учащихся)

- ✓ Уметь правильно оценить ситуацию во время техногенных аварий, пожаров и взрывов;
- ✓ Знать правила поведения во время ЧС с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ, гидродинамических авариях;
- ✓ Знать правила безопасного поведения в быту, предупреждение травм в старшем школьном возрасте;
- ✓ Уметь применять знания по оказанию первой медицинской помощи;
- ✓ Знать основы здорового образа жизни;
- ✓ Объяснять и применять на практике правила дорожного движения, знать об ответственности за их нарушение.

УМК:

1. Примерная программа общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 9 класс.
2. С.Н.Вангородский, М.И. Кузнецов. «Основы безопасности жизнедеятельности» учебник для 9 класса, М: Дрофа, 2009 г.

I. Основы безопасности личности, общества и государства.

Современный комплекс проблем безопасности.

- 1. Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.** Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов.
- 2. Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.** Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения. Угрозы в сфере военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз.
- 3. Международный терроризм как угроза национальной безопасности.** Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере

антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.

4. **Наркотизм и национальная безопасность.** Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.
5. **Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности.** Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной.

Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

1. **Цели, задачи и структура РСЧС.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.
2. **Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.** Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

Международное гуманитарное право.

1. **Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм.** Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.
2. **Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.** Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по защите раненых и больных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.
3. **Защита военнопленных и гражданского населения.** Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Случаи применения защитных мер в отношении гражданского населения. Основные требования по защите лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника. Особая защита женщин и детей.

Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.

1. **Защита от мошенников.** Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.
2. **Безопасное поведение девушек.** Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек при столкновении с молодыми и взрослыми хулиганами, уголовниками и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения девушки в обществе мужчины: в незнакомом месте; при возникновении угрозы или опасности насилия. Подручные средства самообороны и способы самозащиты. Наиболее уязвимые части тела.

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

II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.

Профилактика травм в старшем школьном возрасте.

1. **Причины травматизма и пути их предотвращения.** Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.
2. **Безопасное поведение дома и на улице.** Правила безопасного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.
3. **Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом.** Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

Основы медицинских знаний.

1. **Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.** Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью асептических средств.
2. **Травмы головы, позвоночника и спины.** Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.
3. **Экстренная реанимационная помощь.** Понятие о клинической смерти и ее признаки. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий.
4. **Основные неинфекционные заболевания.** Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и доступные меры их профилактики.

III. Основы здорового образа жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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

2. **Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.** Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.
3. **Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.** Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

Личная гигиена.

1. **Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.** Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.
2. **Гигиена питания и воды.** Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.
3. **Гигиена жилища и индивидуального строительства.** Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

Физиологические и психологические особенности организма подростка.

1. **Физиологическое и психологическое развитие подростков.** Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.
2. **Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции.** Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения..
3. **Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.** Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.
4. **Суицидальное поведение в подростковом возрасте.** Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

Факторы, разрушающие здоровье человека.

1. **Употребление табака.** Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить.
2. **Употребление алкоголя.** Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.
3. **Наркомания и токсикомания.** Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных

признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи.

4. **Заболевания, передающиеся половым путем.** Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

**Календарно-тематическое планирование по курсу
«Основы безопасности жизнедеятельности» 9 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Домашнее задание	ИКТ	Примечание
			План	Факт			
Раздел I. Безопасность и защита человека в ЧС (11 часов)							
Глава 1. Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС) (2 часа)							
1	Цели и задачи РСЧС. Структура РСЧС	1			§ 1.1-1.2	Слайд-презентации	
2	Режимы функционирования РСЧС. Силы и средства ликвидации ЧС	1			§ 1.3-1.4	Слайд-презентации	
Глава 2. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов (4 часа)							
3	Определение международного гуманитарного права и сфера его применения. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение	1			§2.1-2.2		
4	Медицинский и духовный персонал.	1			§2.3		
5	Защита военнопленных.				§2.4		

6	Гражданское население. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права	1			§2.5-2.6		
Глава 3. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях (5 часов)							
7	Понятие преступления. Виды и категории преступлений.	1			§ 3.1		
8	Возраст, с которого наступает уголовная ответственность.				§ 3.2		
9	Защита от мошенников	1			§ 3.3		
10	О безопасности девушек	1			§ 3.4		
11	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях	1			§ 3.5		
Раздел II. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (10 часов)							
Глава 1. Профилактика травм в старшем школьном возрасте (5 часов)							
12	Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения	1			§ 1.1	Слайд-презентации	
13	Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения	1			§ 1.1		

14	Безопасное поведение дома	1			§ 1.2	Слайд-презентации	
15	Безопасное поведение в школе и на занятиях физкультурой и спортом.	1			§1.3-1.4	Слайд-презентации	
16	Безопасное поведение на улице.	1			§1.5	Слайд-презентации	
Глава 2. Первая медицинская помощь при травмах (2 часа)							
17	Профилактика осложнение ран. Асептика и антисептика	1			§ 2.1		
18	Травмы головы, позвоночника и спины	1			§ 2.2		
Глава 3. Экстренная реанимационная помощь (3 часа)							
19	Признаки смерти и жизни. Прекардиальный удар в область грудины	1			§ 3.1-3.2	Слайд-презентации	
20	Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких	1			§ 3.3-3.4	Слайд-презентации	
21	Остановка сердца и прекращение дыхания	1			§ 3.5		
Раздел III. Основы здорового образа жизни (13 часов)							
Глава 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (2 часа)							
22	Здоровье человека. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья	1			§ 1.1-1.2		

23	Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье	1			§ 1.3-1.4	Слайд-презентации	
Глава 2. Личная гигиена (3 часа)							
24	Гигиена кожи и питания.	1			§ 2.1-2.2	Слайд-презентации	
25	Гигиена воды и одежды	1			§2.3-2.4	Слайд-презентации	
26	Гигиена жилища и индивидуального строительства	1			§ 2.5-2.6	Слайд-презентации	
Глава 3. Физиологические и психологические особенности организма подростка (4 часа)							
27	Физиологическое и психологическое развитие	1			§ 3.1		
28	Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях	1			§ 3.2		
29	Управление чувствами и эмоциями	1			§ 3.3		
30	Суицид и подросток	1			§ 3.4		
Глава 4. Факторы, разрушающие здоровье человека (4 часа)							
31	Употребление табака и его влияние на здоровье	1			§ 5.1	Слайд-презентации	
32	Алкоголь, его влияние на организм.	1			§ 5.2	Слайд-презентации	

33	Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья.	1			§ 5.3	Слайд-презентации	
34	Повторение. Заключительно-обобщающий урок	1					
		34 часа.					