




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1  
Маслянинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей физкультуры и ОБЖ  
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР (УМР)

  
30.08.2021 г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
9 класс  
для основного общего образования

Учитель:  
Роот Игорь Борисович,  
преподаватель-организатор ОБЖ  
высшей  
квалификационной  
категории

р.п.Маслянино, 2021-2022 уч. год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. отмечено: « В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Ключевая роль в формировании у учащихся основ в области безопасности жизнедеятельности отводится курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели:**

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- профилактика асоциального поведения учащихся;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных **задач**, как:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- формирование потребности в соблюдении требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Обоснование выбора авторской программы для разработки рабочей программы.**

Выбор авторской программы А.Т. Смирнова, Б.О.Хренникова «Рабочие программы. Основы безопасности жизнедеятельности.5-9 классы» 2014г. обоснован тем, что школа на протяжении последних 3-х лет работает по учебно-методическому комплексу «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов под ред. А.Т. Смирнова. С точки зрения учителей ОБЖ данный комплект зарекомендовал себя положительно – хорошо структурирована учебная информация и имеются дополнительные материалы к учебникам в электронном каталоге издательства «Просвещения» ([www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)). Немаловажным является и тот фактор, что авторская программа А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **Рабочая программа предназначена для:**

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся представлений безопасного поведения не только в урочной, но и внеурочной деятельности;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

**Структура программы «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания основного общего образования включает в себя два учебных модуля и пять разделов:**

### **МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

- ▲ РАЗДЕЛ 1. Основы комплексной безопасности;
- ▲ РАЗДЕЛ 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций;
- ▲ РАЗДЕЛ 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.

**МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

- ▲ РАЗДЕЛ 4. Основы здорового образа жизни.
- ▲ РАЗДЕЛ 5. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи.

Особое место в структуре программы занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основу содержания данного раздела составляет критика экстремизма и терроризма, формирования у учащихся антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе совершения террористического акта.

Понятийная база и содержание курса основана на положениях федеральных законов РФ и других нормативно-правовых актов, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в ФГОСе общего образования;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года (утверждена Указом Президента РФ от 12.05.2009 г. №537) и другими нормативно-правовыми актами РФ в области безопасности;
- Стратегии государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 09.06.2010 г. №690)

**В 9х классах классах имеются обучающиеся с задержкой психического развития.**

В классе обучаются дети, которым по заключению ПМПК рекомендовано обучение по адаптированной образовательной программе для детей с задержкой психического развития. Установлен статус ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, выявлены трудности в обучении, обусловленные особенностями психофизиологического развития ребёнка. Данное заключение предполагает, что учащийся получает основное общее образование по общеобразовательной программе, сопоставимое с уровнем образования нормативно развивающихся сверстников, находясь в их среде и в те же сроки. Но при этом учитываются психолого-педагогические особенности учащегося.

Учитывая рекомендации специалистов сопровождения, на каждом уроке к ребёнку осуществляется индивидуальный подход, создание специальных образовательных условий:

- рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала;
- детализация учебного материала и пошаговая тактика при изучении новой темы; большие по объёму задания предлагать в виде замедленных частей, контролировать ход работы, над каждой частью внося необходимые коррективы;
- сокращённые задания, направленные на усвоение ключевых понятий;

- предоставление дополнительного времени для завершения задания, учет работоспособности ребенка, замедленность темпа обучения;
- максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика;
- дополнительные многократные упражнения для закрепления материала;
- планы – алгоритмы и схемы выполнения (наглядные, словесные);
- создание проблемных ситуаций, нетрадиционной формы работы на уроке для профилактики переутомления, преодоления негативизма;
- индивидуальная помощь в случаях затруднения, точность и краткость инструкций по выполнению задания;
- самостоятельная работа, работа в парах с взаимопроверкой и обсуждением выполнения задания;
- благоприятный психологический климат на уроке, опора на эмоциональное восприятие;
- щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка не велики;
- оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических), применение мультисенсорной техники обучения воздействуя в процессе обучения на все каналы восприятия ребенка: слух, зрение, осязание.
- формировать мотивацию к учебной деятельности, применять систему поощрений: проявлять поддержку и одобрение, создавать ситуацию успеха, использовать разнообразие приемов включения ребенка в учебную деятельность;
- формировать коммуникативные УУД:
  - организация учебной работы в мини-коллективах, группах, так чтобы в одной группе был ученик с задержкой психического развития и несколько (четверо) разноуровневых учеников (сильный, средний, слабый):
  - особое внимание на занятиях уделять формированию всех видов и функций речи (контекстной, планирующей и обобщающей функций).

Основными принципами обучения ОБЖ являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

Основные методы обучения: наблюдения, повседневный опыт, интуитивное предсказание, активные методы обучения стимулирующие познавательную деятельность учащихся, интерактивное обучение – обучение, основанное на общении, компьютерные методы обучения (адаптивные методы, метод проблем и открытий, метод научных исследований и т.д.).

В основе реализации программы лежит **системно-деятельностный подход**, который предполагает:

-воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного состава;

-формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

-ориентацию на достижение цели и основного результата образования - развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

-признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

-учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

-разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе одарённых детей, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Формы и средства контроля**

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), итоговых тестов, а так же практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, тест, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется тестирование в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90-100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, тест, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют в полной мере требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется тестирование в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70-89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, тест, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется тестирование в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45-69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, тест, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется тестирование в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20-44% от максимально возможного количества баллов.

Промежуточный контроль знаний (в конце четверти) обучающихся осуществляется в виде тестирования. Тестирование проводится после изучения каждого раздела программы в конце урока. Вводный и итоговый контроль знаний проводится средствами стандартизированной контрольной работы по ОБЖ в начале и в конце учебного года.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 5 по 11 классы, из расчёта 0,5-1 ч в неделю для каждой параллели.

Базисный учебный (образовательный) план образовательного учреждения на этапе основного общего образования включает 34 часа в 9-ом классе на базовом уровне, из расчёта 1ч. в неделю. Календарно-тематическое планирование составлено на 34 часа в каждом 9-ом классе. Итого за год обучения – 34 часа.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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 интересов;



- формирование целостного мировоззрения, соответствующего 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 общении 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.

**В рамках когнитивного компонента у выпускника будут сформированы:**

- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн);
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

**В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:**

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

**В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:**

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

**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 защищённости, 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 действий 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, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное 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 своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов 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.

### **Регулятивные УУД**

#### **Выпускник научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- \*самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*

*\*построению жизненных планов во временной перспективе;*  
*\*основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;*  
*\*осуществлять познавательную рефлексю в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*  
*\*основам саморегуляции эмоциональных состояний;*  
*прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

### **Коммуникативные УУД**

#### **Выпускник научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*\*учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;*  
*\*учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*  
*\*понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*  
*\*продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*

- \*брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- \*оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- \*вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
- \*следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*
- \*в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

### **Познавательные УУД**

#### **Выпускник научится:**

- реализовывать проектно-исследовательскую деятельность;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

*\*основам рефлексивного чтения;*

*\*ставить проблему, аргументировать её актуальность;*

*\*основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента.*

### **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 личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

• 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;

• формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

• 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 оказать первую помощь пострадавшим;

• умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

• умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Выпускник научится:**

• классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;

• использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

• использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;

• классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;



- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
  - *готовиться к туристическим поездкам;*
  - *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
  - *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
  - *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
  - *безопасно вести и применять права покупателя;*
  - *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
  - *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
- *классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;*

- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
- *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
- *оказывать первую помощь при коме;*
- *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
- *использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;*
- *усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

## **5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности.**

##### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

- Пожарная безопасность.
- Безопасность на водоёмах.
- Безопасность в быту.
- Безопасность на водоёмах.
- Экология и безопасность.

##### **Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.**

- Подготовка к активному отдыху на природе.
- Активный отдых на природе и безопасность.
- Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.
- Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

**Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.**

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

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

**Организация защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.**

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

**Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

**Терроризм и экстремизм – чрезвычайные опасности для общества и государства.**

- Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.
- Противодействие терроризму в мировом сообществе.

**Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации.**

- Положения Конституции Российской Федерации.
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.
- Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.
- Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

- Национальный антитеррористический комитет (НАК).
- Деятельность ФСКН России по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.
- Профилактика наркозависимости.

#### **Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

- Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.
- Контртеррористическая операция.
- Участие Вооружённых сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

#### **Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.**

- Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.
- Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.
- Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

#### **Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности.**

- Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.
- Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

#### **Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.**

- Взрывы в местах массового скопления людей.
- Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.
- Правила поведения при возможной опасности взрыва.
- Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл.
- Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.
- Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

## **МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

**Здоровый образ жизни и его составляющие.**

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

**Факторы, разрушающие здоровье.**

- Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, алкоголизм, наркомания).
- Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.
- Инфекции передаваемые половым путём, и их профилактика.

**Правовые аспекты взаимоотношения полов.**

- Семья в современном обществе.

**Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

**Оказание первой помощи.**

- Первая помощь и правила её оказания.
- Средства оказания первой помощи.
- Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.
- Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики.
- Первая помощь при неотложных состояниях.
- Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

**Первая помощь при массовых поражениях.**

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

**6. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием**

количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**9 класс (1 час в неделю, всего 34 часа)**

Темы программы, количество часов на тему.	№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Глава 1. Национальная безопасность в России в современном мире - 3 часа</b>	1	Тема 1.1. Современный мир и Россия. Национальные интересы России в современном мире.	1	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
	2	Тема 1.2. . Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.	1	
	3	Тема 1.3 Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России.	1	
	4	<b>Входная</b>	1	

		<b>стандартизированная контрольная работа</b>		
<b>Глава 2. Чрезвычайные ситуации и мирного и военного времени и национальная безопасность России — 4 часа</b>	5	Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации и их классификация.	1	привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).
	6	Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия.	1	
	7	Тема 2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины.	1	
	8	Тема 2.4. Угроза военной безопасности России	1	
<b>Глава 3. Организационные основы по защите</b>	9	Тема 3.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных	1	привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими

<b>населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени — 3 часа</b>	10	ситуаций (РЧС). Тема 3.2. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.	1	(учителями) и сверстниками (обучающимися).
	11	Тема 3.3. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	1	
<b>Глава 4. Основные мероприятия, проводимые в Российской</b>	12	Тема 4.1. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в
	13	Тема 4.2. Инженерная защита населения от чрезвычайных	1	



<b>Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени- 4 часа.</b>		ситуаций.		различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
	14	Тема 4.3. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	1	
15	Тема 4.4. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.	1		
<b>Глава 5. Терроризм и экстремизм: их причины и последствия.- 2 часа</b>	16	Тема 5.1. Международный терроризм - угроза национальной безопасности России.	1	
	17	Тема 5.2. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.	1	
<b>Глава 6. Нормат</b>	18	Тема 6.1. Основные нормативно-	1	

<b>ивно правовая база противо действи я террори зму и экстрем изму в РФ - 3часа</b>		правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму.		
	19	<i>Тема. 6.2.</i> Общегосударственн ое противодействие терроризму.	1	
	20	<i>Тема 6.3.</i> Нормативно- правовая база противодействия наркотизму.	1	
<b>Глава 7. Органи зационны е основы систем ы противо действи я террори зму и наркоти зму в РФ – 2часа</b>	21	<i>Тема. 7.1.</i> Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
	22	<i>Тема 7.2.</i> Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации.	1	
<b>Глава 8.</b>	23	<i>Тема 8.1.</i> Правила	1	

<b>Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости – 2 ч.</b>		поведения при угрозе террористического акта.		
	24	Тема 8.2. Профилактика наркозависимости.	1	
<b>Глава 9. Здоровье – условие благополучия человека — 3 час.</b>	25	Тема 9.1. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
	26	Тема 9.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
	27	Тема 9.3. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.	1	
<b>Глава 10. Фактор</b>	28	Тема 10.1. Ранние половые связи и их последствия.	1	

<b>ы разруша ющие репродук тивное здоровье — 3 часов</b>				
	29	Тема 10.2. Инфекции, передаваемые половым путем.	1	
	30	Тема 10.3. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.	1	
Глава 11. Правовы е основы сохранен ия и укреплен ия репродук тивного здоровья - 2 часа	31	Тема 11.1. Брак и семья. Семья и здоровый образ жизни человека.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
	32	Тема 11.2. Основы семейного права в Российской Федерации.	1	
Глава 12. Оказание первой помощи - 1 ч.	33	Тема 12.1. Первая помощь при массовых поражениях и передозировке психоактивных веществ. (практическое занятие)	1	

	34	<b>Итоговая стандартизированная контрольная работа</b>	1	
--	----	--	---	--

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КИМ №1

Тема: «Правила пожарной безопасности»

**Умение:** анализировать и характеризовать причины и последствия возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях.

Нарушение правил пожарной безопасности при пользовании электробытовыми приборами, при хранении и использовании горючих и легковоспламеняющихся веществ может привести к пожару.

**Задание.**

Укажите во второй колонке таблицы, вследствие каких факторов может возникнуть пожар от перечисленных ниже приборов, аппаратуры, средств обеспечения, которые используются для удовлетворения потребностей человека в его жилище.

Приборы и средства	Факторы, способствующие пожару
Плита (электрическая или газовая)	
Печь (для	

проживающих в сельской местности)	
Электропроводка	
Средства бытовой химии	
Электроприборы	

**Критерии достижения данного планируемого результата:**

**-базовый уровень:** в каждом конкретном случае указаны 1-2 фактора, из-за которых может произойти пожар;

**-повышенный уровень:** выявлены и оценены в каждом конкретном случае 3-4 фактора пожаров в жилых и общественных зданиях, назван главный фактор.

## **КИМ № 2**

### **Тема: «Правила дорожного движения»**

**Умение:** формировать модель личного безопасного поведения на дорогах в качестве пешехода.

**Задание.**

Заполните пустые графы таблицы «Общие меры безопасности пешеходов»

Ситуация	Какое правило безопасности необходимо соблюсти
Нужно перейти дорогу	
Нужно выйти из подъезда дома	
Нужно пройти по тротуару мимо ворот	

или выезда из гаража	
Нужно пройти по тротуару	
Нужно выйти на проезжую часть, а у дома стоит автомобиль или растут деревья, закрывающие обзор.	

**Критерии достижения данного планируемого результата:**

-**базовый уровень:** даны только три (из пяти возможных) правильных ответов;

- **повышенный уровень:** дано не менее четырёх правильных ответов (из пяти возможных).

## **КИМ №3**

### **Тема: «Велосипедист — водитель транспортного средства»**

**Умение:** формировать модель личного безопасного поведения на дорогах в качестве велосипедиста.

**Задание.**

Вам представлен текст. В нём наряду с правильными утверждениями, допущены ошибки. Прочитайте текст и постарайтесь обнаружить не менее трёх ошибок. Поясните свой ответ.

**Текст к заданию.**

#### **Основные обязанности велосипедиста**

- ♣ На дороге необходимо держаться крайней правой полосы на расстоянии не более 1 м. От тротуара или обочины. Это обеспечит безопасность велосипедисту.
- ♣ Выполнять левый поворот или разворачиваться можно лишь на дорогах с одной полосой для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения. На таких дорогах проезжая часть имеет небольшую ширину, что позволяет велосипедисту относительно безопасно выполнять поворот или разворот.



- ♣ При необходимости повернуть налево или развернуться на дороге с трамвайными путями, имеющей более одной полосы для движения в одном направлении, велосипедист должен сойти с велосипеда и вести его руками, соблюдая правила, установленные для пешеходов.
- ♣ При намерении повернуть или остановиться необходимо заранее, предупредить об этом остальных участников движения с помощью сигналов, подаваемых рукой. При повороте налево поднимают в сторону левую руку или согнутую в локте правую руку. При повороте направо поднимают в сторону правую руку или согнутую в локте левую руку. Перед остановкой поднимают вверх правую или левую руку.
- ♣ Если полоса движения забита, чтобы увеличить скорость, можно некоторое время ехать по встречной полосе, если на ней нет в это время транспорта, двигающегося в противоположном направлении.
- ♣ На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой нужно уступить дорогу транспортному средству, движущемуся по пересекаемой дороге.
- ♣ Даже при наличии рядом велосипедной дорожки можно двигаться по проезжей части улицы.
- ♣ Можно поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

### **Критерии достижения данного планируемого результата:**

**-базовый уровень:** замечены все три неверных утверждения; пояснения могут отсутствовать;  
**- повышенный уровень:** замечены все три неверных утверждения; даны развёрнутые пояснения к одному-двум пунктам, почему несоблюдение правил велосипедистом в этих конкретных случаях может привести к ДТП, объясняется тяжесть последствий.

## **КИМ №4**

**Тема: «Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека»**

**Умение:** анализировать и характеризовать причины и последствия загрязнения окружающей природной среды

### **Задание.**

Прочитайте текст и выпишите причины загрязнения окружающей природной среды, проанализируйте, к каким отрицательным последствиям оно может привести. При ответе можно использовать материалы Интернета.

### **Текст к заданию**

В результате хозяйственной деятельности человека наиболее сильно загрязняется вредными химическими веществами воздушная среда. Среди загрязнителей наиболее широко распространены окись углерода, диоксид серы, соединения азота, углероды, а также разнообразные пыли.

Водная среда загрязняется сточными, дождевыми и таями водами, несущими значительную массу веществ органического и минерального происхождения. Среди них растворители, красители, моющие средства, отходы различных отраслей промышленности — химической, нефтехимической, целлюлозно-бумажной, металлургической, угольной и др.

Несовершенство методов обработки сточных вод и воды водоисточников является причиной поступления химических веществ в питьевую воду.

Воздействие водных загрязнений на человека происходит не только при питьевом использовании воды, но и при рекреационном, например при купании в пресных и морских водах, а также в результате употребления в пищу водных организмов (рыбы, ракообразных, морских растений и др.), накапливающих в своих тканях различные токсические вещества, в том числе соединения ртути, мышьяка, пестициды и др.

Загрязнение почвы может происходить в результате внесения в неё удобрений, пестицидов, орошения полей сточными водами, содержащими различные химические соединения, устройства свалок промышленных и бытовых отходов. Из почвы загрязнения, вредные вещества, в том числе химические, при сильном ветре попадают в атмосферу, с атмосферными осадками могут переходить в поверхностные и подземные воды, в растительные продукты питания, а с ними по пищевой цепочке в организм человека.

В продукты питания химические вещества могут попадать также в результате обработки сельскохозяйственных полей минеральными удобрениями, пестицидами, при использовании химических добавок с целью улучшения внешнего вида, товарных и других свойств продуктов.

В последние годы, кроме химического загрязнения окружающей среды, значительно увеличилось и биологическое, что объясняется стремительной урбанизацией (сосредоточение населения и экономической жизни в крупных городах). В этой связи возрастает поступление вредных выбросов в атмосферу и почву, а также количество сбрасываемых в водоёмы хозяйственно-фекальных и производственных сточных вод, прежде всего предприятиями пищевой промышленности, животноводческими комплексами, при производстве разнообразных биопрепаратов.

Объекты окружающей среды (вода, различные виды водопользования, почва, воздух закрытых помещений) могут являться факторами распространения и передачи ряда инфекционных заболеваний бактериальной и вирусной природы.

### **Критерии достижения данного планируемого результата:**

**-базовый уровень:** выписано 2-3 причины загрязнения окружающей природной среды и проанализированы последствия не менее 2 из них;

**-повышенный уровень:** выписано 4-5 причин загрязнения окружающей природной среды и проанализированы последствия не менее 3 из них.

## **КИМ № 5**

**Тема: «Обеспечение радиационной безопасности населения».**

**Умение:** разрабатывать план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе.

**Задание.**

**Базовый уровень.**

Прочитайте текст и составьте личный план своих действий в условиях техногенной катастрофы на радиационно-опасном объекте. Не забудьте описать в плане: 1) действия после получения сообщения о радиационной опасности; 2) действия по защите от проникновения в помещение радиоактивных веществ; 3) действия по заготовке запаса питьевой воды; 4) действия по проведению экстренной йодной профилактики; 5) действия по подготовке к возможной эвакуации; 6) действия по соблюдению правил личной гигиены; 7) действия при движении по открытой местности в случае эвакуации.

**Дополнительное задание повышенного уровня.**

Как оказать ПМП пострадавшим при радиационном загрязнении местности? Опишите по порядку все необходимые действия.

**Текст к заданию**

Ежегодно в нашей стране происходит большое число промышленных и транспортных аварий, пожаров и взрывов, которые создают угрозу жизни и здоровью людей. Наиболее опасны для населения аварии на предприятиях химической промышленности, а также на АЭС. Своевременное и правильное выполнение простейших приёмов оказания первой помощи при поражениях АХОВ и радиационных поражениях позволит сохранить здоровье и жизнь пострадавших.

Большую угрозу для жизни и здоровья человека представляют аварии на АЭС с выбросом в атмосферу радиоактивных веществ. Под воздействием ветра радиоактивные вещества могут распространяться на сотни, а иногда

и тысячи километров от места аварии. Выпадая из атмосферы на землю, они образуют зону радиоактивного загрязнения.

Радиоактивные вещества, попадая в организм человека с вдыхаемым воздухом, водой, пищей, через открытую рану, могут нарушать жизнедеятельность некоторых органов и функционирование организма.

Несложными и достаточно эффективными мерами защиты от радиоактивных веществ являются: укрытие в загерметизированных помещениях, профилактический приём стабильного йода, защита органов дыхания и кожных покровов.

Так, помещения, в которых плотно закрыты окна и двери, отсутствует приток воздуха с улицы, снижают дозу внутреннего и внешнего облучения примерно в 10 раз. Применение препарата стабильного йода значительно снижает накопление радиоактивного йода в щитовидной железе.

Приём стабильного йода за 6 часов и менее до прохода радиоактивного облака или выпадения веществ обеспечивает полную защиту. Если принять его в начале облучения, то эффективность несколько уменьшается, а через 6 ч. снижается наполовину.

Получив сообщение об опасности радиоактивного заражения окружающей среды, немедленно наденьте респиратор или противогаз и идите в ближайшее убежище.

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты, нет поблизости убежища, оставайтесь в помещении, включите радио для прослушивания информации от штаба гражданской обороны о порядке дальнейших действий.

Основную угрозу для людей, оказавших в зоне радиоактивного загрязнения, представляет внутреннее облучение. Внешнее облучение в значительной мере ослабляют стены зданий, одежда.

Для уменьшения внутреннего облучения проведите герметизацию помещения, а также постарайтесь меньше находиться на улице.

В этот период наибольшую опасность для людей представляет облучение щитовидной железы. Поэтому так необходима йодная профилактика – приём йодистого калия в таблетках (иногда в порошках). Выдаваться таблетки должны лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии. Принимать их следует по одной, в течение первых семи дней ежедневно. Если таблеток нет, йодистую настойку можно приготовить самим: 3-5 капель 5%-ного раствора йода на стакан воды. Принимать лучше равными частями 3 раза в день.

Чтобы защитить органы дыхания от радиоактивных веществ в случае нахождения на улице, необходимо использовать самые простые средства: носовые платки, бумажные салфетки, марлевые повязки. Их фильтрующая способность значительно повышается при смачивании водой.

Внешнее же облучение в значительной мере уменьшает одежда, причём из плотной ткани, такой, которая идёт на изготовление курток, плащей.

Если по условиям радиационной обстановки дальнейшее пребывание людей в данной местности небезопасно, тогда проводится эвакуация. Для эвакуации используются автобусы, крытые грузовики и легковые автомобили, обязательно с закрытыми окнами. Транспорт подаётся непосредственно к подъездам домов.

По прибытии в безопасный район все проходят полную санитарную обработку и дозиметрический контроль.

При авариях на атомных энергетических установках может случиться так, что часть населения будет проживать в местности с повышенным радиационным фоном.

Главную опасность для этих людей будет представлять внутреннее облучение, т.е. попадание радиоактивных веществ внутрь организма с вдыхаемым воздухом, при приёме пищи и воды.

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ соблюдайте следующие правила:

1. максимально ограничьте пребывание на открытой территории, при выходе из помещения используйте СИЗ (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);
2. при нахождении на открытой территории не раздевайтесь, не садитесь на землю. Не курите (если вы уже приобрели эту вредную привычку);
3. перед входом в помещение обувь вымойте водой или оботрите мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхните и почистите влажной щёткой;
4. строго соблюдайте правила личной гигиены;
5. принимайте пищу только в закрытых помещениях. Тщательно мойте руки с мылом перед едой и полощите рот очень слабым раствором пищевой соды;
6. воду употребляйте только из проверенных источников;
7. исключите купание в открытых водоёмах до проверки степени их радиоактивного загрязнения;
8. не собирайте в лесу ягоды, грибы и цветы.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать заболевания лучевой болезнью.

Основную опасность для людей, оказавшихся в зоне радиоактивного загрязнения. Представляет внутреннее облучение. Оно возникает вследствие вдыхания вместе с воздухом радиоактивных веществ, употребления загрязнённых продуктов и воды.

Из всего комплекса защитных мероприятий в случае аварии на АЭС наиболее эффективными являются: укрытие в загерметизированных помещениях, профилактический приём медицинских препаратов, защита органов дыхания и кожи.

Для профилактики накопления радиоактивного йода в щитовидной железе применяются препараты стабильного йода. Эта мера эффективна как в случае вдыхания, так и при попадании в желудочно-кишечный тракт. Для максимального снижения дозы облучения нерадиоактивный йод следует вводить в организм как можно быстрее, ещё до попадания радиоактивного. Это делается для того, чтобы заранее «насытить» щитовидную железу до поражения её радиоактивным йодом.

Крайне важно максимально снизить попадание радиоактивного йода в органы дыхания. Для этого используются самые простые средства – увлажнённые ватно-марлевые повязки, носовые платки и пр. чтобы радиоактивные

вещества не попали на кожу человека, можно использовать любую одежду, но лучше из плотной ткани комбинезоны, плащи, куртки с капюшоном. Шею желательнее туго обвязать шарфом, надеть перчатки и сапоги.

В случае подозрения, что радиоактивные вещества попали поражённому с водой или пищей в желудок, необходимо принять меры для их выведения. Для этого поражённому следует дать адсорбирующее вещество (например, активированный уголь, 25-30 гр.), которое запивается водой. Адсорбент способствует всасыванию их в кровь. Затем через 15-20 минут больному делают промывание желудка, давая ему несколько стаканов тёплой воды и механически вызывая рвоту. После этого необходимо повторить приём больным адсорбента и дать ему солевое слабительное. Последнее ускорит удаление радиоактивных веществ из желудочно-кишечного тракта.

Уровень радиационного загрязнения местности и другие обстоятельства не всегда могут позволить лицам, подвергшимся облучению, направиться в лечебное учреждение. Поэтому надо уметь не только оказывать первую помощь. Но и ухаживать за такими больными.

Главное требование при уходе за больными лучевой болезнью – это создание покоя. При появлении рвоты больного лучше всего посадить, подставив ему таз или ведро для рвотных масс; больным, которые не могут сидеть, надо помочь повернуть голову. После рвоты следует полоскать рот кипячёной водой; тяжелобольным надо протирать полость рта ватой или тканью, смоченной слабым раствором марганцовки. При кровавой рвоте больным нужно давать глотать маленькие кусочки льда.

Больные лучевой болезнью нуждаются в легкоусвояемой, высококалорийной пище, богатой белками и витаминами. Им рекомендуются жидкие блюда. Соки и обильное питьё. Для питья следует давать подсоленную воду (на 1 л. Воды 0,5-1 чайную ложку поваренной соли и столько же питьевой соды).

Наиболее благоприятная температура воздуха в помещении для больных лучевой болезнью – 18-22 С.

При первой же возможности больных следует немедленно доставить в лечебное учреждение для оказания им врачебной помощи или стационарного лечения.

Больных лучевой болезнью разрешается перевозить на нетряском транспорте или переносить на носилках. Пешая эвакуация, а также переохлаждение больных могут быть для них губительны.

Оказывая первую помощь, будьте осторожны – не навредите тому. Кому вы хотите помочь. Помните. Что ваша помощь только начало лечения. Она очень важна, но никогда не заменит действия врачей. Вы не должны пытаться лечить больного, это дело врача. Ваша задача – оказать только первую помощь.

### **Критерии достижения данного планируемого результата:**

**Базовый уровень:** в плане отражены все требуемые в задании пункты, при этом нет существенных ошибок;

**Повышенный уровень:** в плане отражены все группы действий, при этом нет существенных ошибок; записано в правильном порядке не менее двух действий по оказанию первой помощи пострадавшим при радиационном загрязнении местности.

## КИМ №6

### Тема: «Аварии на химически опасных объектах и их последствия»

**Умение:** руководствоваться правилами безопасного поведения при опасности химического заражения, аварии техногенного характера на ХОО.

#### Задание.

##### Базовый уровень.

Прочитай текст на стр.52-60, Глава 3, п.3.1., 3.2. Заполни таблицу, дав характеристику АХОВ по данным признакам

Признаки	Запах	Цвет	Плотность (легче или тяжелее воздуха)	Область применения	Признаки поражения человека
ХЛОР					
АММИАК					
ФОСГЕН					
СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА					
СОЛЯНАЯ КИСЛОТА					

##### Повышенный уровень

Прочитай текст на стр.52-60, Глава 3, п.3.1., 3.2.

Ответь на вопросы письменно

- Какие химические вещества относятся к АХОВ?
- Перечислите объекты, являющиеся крупнейшими потребителями АХОВ?
- Перечислите основные характеристики распознавания АХОВ?
- На какие группы по характеру воздействия на человека делятся АХОВ?
- Проведите сравнительную характеристику аммиака и хлора, результаты запишите в таблицу:

Сравнительная	Аммиак	Хлор
---------------	--------	------

характеристика		
<i>По составу</i>		
<i>Применение</i>		
<i>Признаки отравления</i>		

**Критерии достижения данного планируемого результата:**

-**базовый уровень:** даны 2-3 характеристики АХОВ без ошибок; проанализированы все признаки;

- **повышенный уровень:** письменно дано 4 правильных ответа, ответы с пояснениями.

## **КИМ №7**

### **Тема: «Пожары и взрывы»**

#### **Тест**

1. Взрыв характеризуется следующими особенностями:
  - а) большой скоростью химического превращения;
  - б) большим количеством газообразных продуктов;
  - в) резким повышением температуры;
  - г) сильным звуковым эффектом (грохот, громкий звук, шум, сильный хлопок);
  - д) мощным дробящим действием.
 Найдите ошибку в приведенных примерах.
2. Наибольшим разрушениям продуктами взрыва и ударной волной подвергаются здания и сооружения. Разрушения подразделяются на:
  - а) мелкие;
  - б) слабые;
  - в) средние;
  - г) крупные;
  - д) сильные;
  - е) полные.
 Найдите ошибки в примерах.



3. Среди перечисленных ниже поражающих факторов укажите те, которые характерны для взрыва:

- а) высокая температура;
- б) осколочные поля;
- в) волна прорыва;
- г) сильная загазованность местности;
- д) ударная волна.

4. Внимательно прочитайте условия задания и по описанным разрушениям определите вид разрушения:

а) в результате взрыва в одном из производственных зданий разрушены перегородки, крыша, окна и двери. В наружных стенах появились трещины, повреждены трубопроводы, электрокабель. Перекрытия здания не разрушены. Здание может быть восстановлено после капитального ремонта;

б) в результате взрыва насосной станции по перекачке нефтепродуктов, обрушено перекрытие. Произошло разрушение трубопровода и электрокабеля, другого оборудования. Оборудование восстановлению не подлежит.

5. Среди перечисленных ниже причин укажите те, которые характерны для взрыва на промышленных предприятиях и в быту:

- а) повышение температуры внутри производственного оборудования;
- б) понижение давления в технологическом оборудовании;
- в) несвоевременное проведение ремонтных работ;
- г) отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации химически опасных веществ;
- д) неосторожное обращение со взрывчатыми веществами;
- е) повышение давления в технологическом оборудовании;
- ж) отсутствие специальных устройств дымоудаления;
- з) неправильная эксплуатация газовых приборов и газового оборудования;
- и) отсутствие легкосбрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах; к) наличие инертных газов (хладон, азот и др.) в зоне взрыва.

6. Процесс горения протекает при следующих условиях:

- а) наличие горючего вещества;
- б) наличие окислителя;
- в) наличие условий для теплообмена;
- г) наличие источника воспламенения.

Найдите ошибку в приведенных примерах.

7. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:

- а) бензин + кислород воздуха;
- б) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;

- в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки;
  - г) дерево + кислород воздуха + факел;
  - д) ацетон + кислород воздуха + искра от зажигалки.
8. Определите по внешним признакам из приведенных примеров вид пожара:
- а) из окон здания идет дым, огня не видно;
  - б) из окон здания идет дым, видно пламя;
  - в) горит штабель лесоматериалов на открытой площадке;
  - г) из окон здания идет небольшой дым, внутри здания огня не видно, но концентрация дыма очень высока;
  - д) из окон здания идет дым, внутри здания горит мебель.
9. Среди перечисленных ниже поражающих факторов укажите те, которые характерны для пожара:
- а) открытый огонь;
  - б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
  - в) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
  - г) токсичные продукты горения, поражающие органы дыхания человека;
  - д) образование облака зараженного воздуха.
10. Какие условия способствуют распространению начавшегося пожара? Выберите из приведенных ответов правильные:
- а) неправильные действия людей по тушению пожара;
  - б) скопление различных средств пожаротушения у очага загорания;
  - в) отсутствие или неисправность средств пожаротушения;
  - г) скопление большого количества горючих веществ и материалов;
  - д) наличие различных проемов, создающих возможность распространения пламени;
  - е) отсутствие естественного освещения;
  - ж) Отсутствие проемов (оконных, дверных) для удаления продуктов горения;
  - з) запоздалое обнаружение возникшего пожара и сообщение о нем в пожарную охрану;
  - и) отсутствие достаточного количества кислорода воздуха.
11. Как вы поступите, если увидите, что маленькие дети разожгли во дворе костер и бросают в огонь бумагу, пластмассовые упаковки и баллончики из-под аэрозолей? Назовите правильные ответы:
- а) остановитесь и объясните им, что это опасно;
  - б) пройдете мимо;
  - в) попытаетесь занять их чем-то другим;
  - г) затушите костер.
12. Как вы поступите, если на вас загорелась одежда? Назовите правильный ответ:
- а) побежите и постараетесь сорвать одежду;

- б) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;
  - в) завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью.
13. Находясь на дискотеке, вы услышали сообщение о пожаре в соседнем помещении и необходимости эвакуации на улицу. Во время движения по коридору вы увидели впереди в 20 метрах от себя, как прогорела перегородка и на вас надвигается огненный вал. Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:
- а) побежите в противоположную сторону (обратно);
  - б) задержите дыхание, пока не пройдет огненный вал;
  - в) упадете вниз;
  - г) увидев огнетушитель, воспользуетесь им для тушения пламени;
  - д) закроете голову одеждой (пиджаком);
  - е) подбежите к внутреннему пожарному крану и попытаетесь с его помощью потушить огонь;
  - ж) подбежите к окну и разобьете его, чтобы выскочить наружу;
- з) спрячетесь за выступом колонны.

**Пожары и взрывы**

1–в; 2–а, г; 3–б, д; 4–(а–среднее разрушение, б–полное разрушение); 5–а, в, д, е, з;  
6–в; 7–б, г, д; 8–(а–внутренний, б–наружный, в–открытый, г–внутренний закрытый,  
д–внутренний закрытый); 9–а, г; 10–а, в, г, д, з; 11–а, г; 12–б; 13–в, д, б.

## **КИМ №8**

### **«Аварии на гидродинамических сооружениях и их последствия»**

#### **Задание.**

Ответьте на вопросы теста.

### Тест: «Гидродинамические аварии»

1. Гидродинамические аварии это:

- а) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;
- б) аварии на пожаро- взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв;
- в) аварии на гидродинамических опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления.

2. Зона затопления, в пределах которой произошли массовые потери людей, сельскохозяйственных животных и растений, значительное повреждение или уничтожение материальных ценностей, зданий и сооружений, это:

- а) зона разлива реки;
- б) зона опасного затопления;
- в) зона сильного затопления;
- г) зона катастрофического затопления.

3. Среди перечисленных причин аварий выберите те, которые характерны для гидродинамических аварий:

- а) неправильная эксплуатация;
- б) внезапная остановка турбин;
- в) разрушение основания гидротехнических сооружений;
- г) отсутствие специальных приборов, указывающих о повышении давления воды;
- д) военные действия;
- е) недостаточность водосбросов.

4. Из перечисленных поражающих факторов выберите те, которые характерны для волны прорыва:

- а) поражающее действие различных предметов, вовлекаемых в движение;
- б) пониженная концентрация кислорода в воздухе;
- в) повышенная температура окружающей среды;
- г) непосредственное динамическое воздействие на тело человека;
- д) травмирующее действие обломков сооружений;
- е) ударная волна.

5. После поступления сообщения об опасности разрушения плотины необходимо:

- а) одеть средства защиты дыхания и кожи;
- б) переместиться на ближайший возвышенный участок местности и оставаться там до тех пор, пока не придут спасатели или не спадет вода.

### Ответы на тест « Гидродинамические аварии»

1 – в; 2 – г; 3 – а, в, д, е; 4 – а, г, д; 5 – а;

## **КИМ №9**

**Тема: «Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера».**

**Умение:** анализировать мероприятия, применяемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации населения о чрезвычайных ситуациях.

### **Задание.**

Перечислите в табличном виде, какие технические средства входят в систему оповещения населения об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации в обеспечении безопасности жизнедеятельности населения. Укажите назначение каждого средства. Для поиска информации используйте материалы учебника и сайт МЧС России.

### **Критерии достижения данного планируемого результата:**

**Базовый уровень:** в таблице приведены два-три технических средства и правильно указано их назначение;

**Повышенный уровень:** в таблице приведено не менее пяти технических средств и правильно указано их назначение.

## **КИМ №10**

**Тема: «Эвакуация населения»**

**Умение:** различать виды эвакуации.

### **Задание для работы в группе.**

Особенности организации и проведения эвакуации населения определяются источником возникновения ЧС, поражающими факторами, численностью эвакуируемого населения, временем и срочностью выполнения эвакуационных мероприятий.

Распределите виды эвакуации по группам, например по видам опасности, по способам, по удалённости безопасного района от места возникновения ЧС, по длительности проведения, по времени начала проведения. Одну из групп должен охарактеризовать каждый участник обсуждения, так, чтобы в сумме эти примеры давали наиболее полное представление о видах эвакуации.

Ответьте на вопрос: из каких зон может проводиться эвакуация?

По результатам обсуждения подготовьте и представьте классу коллективную презентацию, иллюстрирующую виды эвакуации. При создании презентации предусмотрите возможность выступления с короткими устными сообщениями каждого участника вашей группы.

**Критерии достижения данного планируемого результата:**

**Базовый уровень:** принято посильное участие в создании презентации, описан отдельный вид эвакуации;

**Повышенный уровень:** принято целенаправленное участие в обсуждении, в составлении классификации и подготовке презентации; дан ответ на вопрос о классификации опасных зон, из которых предполагается провести эвакуацию.

## **КИМ №11**

**Тема: «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»**

**Умение:**

характеризовать ЗОЖ и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни;  
использовать знания о здоровье и ЗОЖ как средстве духовного, физического и социального совершенствования.

*Примечание.* Достижение данных умений оценивается разными комплексными заданиями.

**Базовый уровень.**

Ответьте на вопросы теста.

1. Назовите физические упражнения и занятия спортом, которые оказывают общее положительное влияние на развитие и состояние организма человека:

- а) физические упражнения и занятия спортом могут привести к увеличению силы;
- б) под влиянием мышечной деятельности происходит развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена - головного мозга;
- в) физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов;
- г) частое выполнение физических упражнений приводит к нормализации работоспособности;
- д) совершенствуется система кровообращения и деятельность желез внутренней секреции;
- е) систематические тренировки делают мышцы более сильными, а весь организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды;
- ж) систематические занятия спортом ведут к выработке организмом специального гормона, оказывающего влияние на взаимоотношения между подростками;
- з) во время мышечной работы улучшается вентиляционная способность легких и повышается кислородное обеспечение организма;
- и) постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека повышается умственная, физическая работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям.

2. К основным физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья относятся:

- а) скоростные качества;
- б) силовые качества;
- в) психологические качества;
- г) выносливость, гибкость.

Какая ошибка допущена?

3. Основными средствами развития быстроты являются:

- а) упражнения с преодолением веса собственного тела;
- б) упражнения, требующие энергичных двигательных реакций;
- в) упражнения, требующие высокой скорости и частоты выполнения;
- г) упражнения на растягивание мышц.

4. Основными средствами развития силы мышц являются:

- а) упражнения с внешним сопротивлением;
- б) упражнения с выполнением наклонов и махов;

- в) упражнения, требующие высокой скорости;
  - г) упражнения с преодолением веса собственного тела.
5. Выносливость - важнейшее физическое качество человека, которое необходимо в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом. Для развития выносливости наиболее полезны:
- а) силовые упражнения;
  - б) ходьба, бег, лыжи, плавание;
  - в) упражнения на растяжку мышц.
6. Гибкость предусматривает развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека. Для развития гибкости наиболее полезны:
- а) упражнения с внешним сопротивлением;
  - б) упражнения, связанные с перемещением тела в единоборствах и спортивных играх;
  - в) упражнения, основанные на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов.
7. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
- а) физическая культура;
  - б) закаливание;
  - в) личная гигиена.
8. Регулярное закаливание способствует:
- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
  - б) укреплению силы воли;
  - в) повышению аппетита;
  - г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
  - д) замедлению процесса старения;
  - е) отвыканию от вредных привычек;
  - ж) продлению срока активной жизни на 20-25%.
9. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:
- а) утром;
  - б) до полудня;
  - в) после полудня;
  - г) вечером.
10. При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей переносимости увеличивается на:



- а) 2-5 минут;
- б) 5-10 минут;
- в) 10-15 минут.

11. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки?

- а) полосканием горла прохладной, а затем холодной водой;
- б) полосканием горла теплой, а затем холодной водой;
- в) полосканием горла холодной водой в течении 5 минут.

13. Обтирание производится махровой рукавицей или махровым полотенцем, смоченным в воде. Определите последовательность обтирания:

- а) спина;
- б) грудь;
- в) живот;
- г) ноги;
- д) руки.

14. При закаливании водой под душем им можно пользоваться в любое время года при температуре не менее:

- а) 15-18°C;
- б) 18-20°C;
- в) 20-22°C.

15. Купание в открытых водоемах - очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

Найдите допущенную ошибку.

16. При каких температурных условиях можно купаться в открытых водоемах:

- а) температура воды должна быть не менее: 15°C; 20°C; 23°C;
- б) температура воздуха должна быть не менее: 22-23°C; 23-24°C; 24-25°C.

### **Повышенный уровень:**

Заполните таблицу «Здоровый образ жизни и его составляющие». Кроме текста учебника Вы можете воспользоваться информацией Интернета или иных источников информации. Постарайтесь указать не менее трёх составляющих ЗОЖ.

Первая составляющая — **Режим труда и отдыха** — уже указана.

Основные составляющие здорового образа жизни	Чем важна эта составляющая	Характеристика данной составляющей. Её состав, основные показатели
1. Режим труда и отдыха	При правильном и строго соблюдаемом режиме труда и отдыха вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.	Правильный режим труда и отдыха означает: 1. чередование труда и отдыха, например, после уроков в школе хотя бы 1ч. Погулять; 2. необходимость полноценного ночного сна.

**Критерии достижения данного планируемого результата:**

**Базовый уровень:**

оценка «5» - 14- 16 правильных ответов;

оценка «4» - 10- 13 правильных ответов;

оценка «3»-7-9 правильных ответов;

оценка «2» - 4-6 правильных ответов.

**Повышенный уровень:** правильно заполнено не менее четырёх строк в таблице.

## КИМ №12

### Тема: Первая медицинская помощь при травмах»

**Умение:** характеризовать различные травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья.

Проанализируйте признаки, основные причины и возможные последствия различных повреждений (вывихи, растяжения связок, ушибы). Запишите их в табличном виде.

Повреждения	Признаки	Основные причины	Последствия травм, и повреждений, если не обращаться к врачу
Вывихи			
Растяжения связок			
Ушибы			

**Критерии достижения планируемого результата:**

**базовый уровень:** таблица заполнена кратко, без ошибок;

**повышенный уровень:** таблица заполнена подробно, без ошибок с указанием дополнительных деталей.