

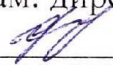
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1
Маслянинского района Новосибирской области

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»
8 класс
для основного общего образования

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

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 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;
- готовности 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

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8-ых классов основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- ▲ Закон Министерства образования и науки Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012. №273;
- ▲ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 29.12.2014) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- ▲ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- ▲ Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Маслянинской СОШ №1, утверждённая Педагогическим Советом от 31 августа 2013 г.;
- ▲ Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. для 5-9 классы: -М.: Просвещение, 2011г. и авторской программы (авторы программы – А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, напечатанной в сборнике «Рабочие программы. Основы безопасности жизнедеятельности.5-9 классы» / под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014);
- ▲ Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2018 –2019 учебном году; Учебник для общеобразовательных организаций «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс» /А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – 5изд. - М.: Просвещение, 2016 г.
- ▲ Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ;
- ▲ Учебный план МБОУ Маслянинская СОШ №1 на 2020-2021 учебный год.

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). 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.

В 8-х классах имеются обучающиеся с задержкой психического развития.

В классе обучается ребёнок, которому 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).

Содержание программы выстроено по трём линиям:

- ▲ основы комплексной безопасности (Раздел I);
- ▲ чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения(Раздел II);
- ▲ основы медицинских знаний и здорового образа жизни (Раздел III).

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 35 учебных часов для обязательного изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8-ом классе на базовом уровне, из расчёта 1ч. в неделю. Календарно-тематическое планирование составлено на 35 часов в каждом 8-ом классе.

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, потребности 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;
- 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 рефлексию 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;
- 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;
- 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;
- 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 на-
грузок;

- 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;
- оказывать первую помощь при травмах;
- оказывать первую помощь при утоплении.

Выпускник получит возможность научиться:

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- *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 остановке сердечной деятельности;*
 - *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 (35 часов)

Темы и тематическое планирование.	Кол. час	Содержание
МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа)		
<i>Раздел I. Основы комплексной безопасности – 11 часов.</i>		
Глава 1. Пожарная безопасность.	3	Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.
Тема 1.1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.	1	
Тема 1.2. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.	1	
Тема 1.3. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.	1	
4.Вводная стандартизированная контрольная работа	1	Изученные материалы за предыдущий учебный год.
Глава 2. Безопасность на дорогах.	2	Причины дорожно-транспортного травматизма. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.
Тема 2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.	1	
Тема 2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	1	
Глава 3. Безопасность на водоёмах.	3	Водоёмы. Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.
Тема 3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях	1	
Тема 3.2. Безопасный отдых на водоёмах.	1	
Тема 3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.	1	
Глава 4. Экология и безопасность.	2	Загрязнение окружающей природной среды. Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.
Тема 4.1. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.	1	
Тема 4.2. Правила безопасного поведения при	1	

неблагоприятной экологической обстановке.		
Раздел II. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения — 12 часов		
Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения.	9	Общие понятия о чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера по типам и видам их возникновения. Потенциально опасные объекты экономики. Аварии на радиационно-опасных, химически опасных и пожаровзрывоопасных объектах. Причины их возникновения и возможные последствия. Аварии на гидродинамических объектах. Рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях техногенного характера.
Тема 5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	
Тема 5.2. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия	1	
Тема 5.3. Обеспечение радиационной безопасности населения	1	
Тема 5.4. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия	1	
Тема 5.5. Обеспечение химической защиты населения	1	
Тема 5.6. Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их возможные последствия	1	
Тема 5.7. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах	1	
Тема 5.8. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия	1	
Тема 5.9. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях	1	
Глава 6. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	3	Способы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Организация защиты населения при авариях на радиационно-опасных и химически опасных объектах.
Тема 6.1. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1	
Тема 6.2. Эвакуация населения	1	
Тема 6.3. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1	
МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 часов)		
Раздел III. Основы здорового образа жизни (8 часов).		
Глава 7. Здоровый образ жизни и его составляющие.	8	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная
Тема 7.1. Здоровье как основная ценность человека.	1	

Тема 7.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие.	1	сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и безопасность - основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их безопасности. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.
Тема 7.3. Репродуктивное здоровье-составляющая здоровья человека и общества	1	
Тема 7.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1	
Тема 7.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	1	
Тема 7.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	
Тема 7.7. Профилактика вредных привычек	1	
Тема 7.8. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	1	
Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи (5 часов)		
Глава 8. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	4	Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Средства оказания первой медицинской помощи при травмах и утоплении. Правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях угарным газом, хлором и аммиаком.
Тема 8.1. Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение	1	
Тема 8.2. Первая медицинская помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами	1	
Тема 8.3. Первая медицинская помощь при травмах. Первая помощь при утоплении	1	
Промежуточная стандартизированная контрольная работа	1	

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

Темы программы, количество	Календарные сроки,	Тема занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
----------------------------	--------------------	--------------	------------------	--

тво часов на тему.	№ занят ия			
Глава 1. Пожарная безопасность - 3 часа	1	Тема 1.1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.	1	Организовывать работу обучающихся с социальнозначимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдения, демонстрация, мультимедиа, просмотр учебных фильмов.
	2	Тема 1.2. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.	1	
	3	Тема 1.3. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.	1	
Глава 2. Безопасность на дорогах — 3 часа	4	Тема 2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.	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).
	5	Тема 2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	1	

	6	Тема 2.3. Велосипедист – водитель транспортного средства	1	
Глава 3. Безопасность на водоёмах — 3 часа	7	Тема 3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях	1	
	8	Тема 3.2. Безопасный отдых на водоёмах.	1	
	9	Тема 3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.	1	
Глава 4. Экология и безопасность — 2 часа	10	Тема 4.1. Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека	1	привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уро- ке явлений, понятий, приемов побуж- дать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, пра- вила общения со старшими (учителя- ми) и сверстниками (обучающимися).
	11	Тема 4.2. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке	1	
Глава 5. Чрезвычайные ситуации и техноге- нного характе- ра и безопасн	12	Тема 5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1	организовывать работу обучаю- щихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информа- ции – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возмож- ности в различных видах деятельности обу- чающихся на основе восприятия эле-
	13	Тема 5.2. Аварии на радиационно- опасных объектах и их возможные	1	

ость населения — 9 часов		последствия		ментов действительности: наблюдениезадемонстрациямиучителя, просмотручебных фильмов.
	14	Тема 5.4. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия	1	
	15	Тема 5.3. Обеспечение радиационной безопасности населения Тема 5.5. Обеспечение химической защиты населения	1	организовывать работу обучающихся с социальнозначимойинформацией поповодуполучаемойна уроке социально значимой информации – обсуждать,высказыватьмнение; реализовыватьвоспитательныевозможностив различных видах деятельности обучающихся на основевосприятия элементов действительности: наблюдениезадемонстрациямиучителя, просмотручебных фильмов.
	16	Тема 5.6. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия	1	
	17	Тема 5.7. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах	1	
	18	Тема 5.8. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия	1	
	19	Тема 5.9. Обеспечение защиты населения от последствий	1	

		аварий на гидротехнических сооружениях		
Глава 6. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.- 3 часа	20	<i>Тема 6.1.</i> Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1	
	21	<i>Тема 6.2.</i> Эвакуация населения	1	
	22	<i>Тема 6.3.</i> Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1	
Глава 7. Основы здорового образа жизни — 8 час.	23	Тема 7.1.Здоровье как основная ценность человека.	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.
	24	Тема 7.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.	1	
	25	Тема 7.3. Репродуктивное здоровье-составляющая здоровья человека и общества	1	

	26	Тема 7.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1	
	27	Тема 7.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	1	
	28	Тема 7.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	
	29	Тема 7.7. Профилактика вредных привычек	1	
	30	Тема 7.8. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	1	
Глава 8. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи — 4 часов	31	Тема 8.1. Первая помощь пострадавшим и её значение	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия эле-
	32	Тема 8.2. Первая помощь при отравлениях аварийно-химически опасными	1	

		веществами		ментов действительности: наблюдениезадемонстрациямиучителя, просмотручебных фильмов.
	33	Тема 8.3.Первая помощь при травмах. Первая помощь при утоплении	1	
	34	Итоговая стандартизированная контрольная работа	1	
	35	Резервный урок		

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	

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 талыми 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 6ч. 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 большим 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.

Ответ 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 характеристика	Аммиак	Хлор
По составу		

Применение		
Признаки отравления		

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 легкобрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах; к) наличие инертных газов (хладон, азот и др.) в зоне взрыва.

б. 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 создаться 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 влияние 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.