

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №6»
Тальменского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Тальменская СОШ №6»

Н.Л. Алексеева

Приказ №68 от 31.08.2022 г

Рабочая программа учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»
9 класс
(основное общее образование)

Рабочая программа составлена на основе

Основы безопасности жизнедеятельности : 7–9 классы : программа / Н.Ф.

Виноградова, Д.В. Смирнов. — М. : Вентана-Граф, 2014

Составитель:
Преподаватель-организатор ОБЖ
Пьянзин Юрий Васильевич

2022 г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучения являются:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.

Метапредметные результаты обучения представлены универсальными учебными действиями:

- анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
- планированием и организацией своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

Предметные результаты обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач:

формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний;

освоение основных понятий и научной терминологии;

использование методов познания и исследования, принятых в данной науке.

Содержание учебного предмета

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание. Характеристика жиров, белков

и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья.

Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах. *Чрезвычайные ситуации в быту.* Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом. Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы.

Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами. Дикие животные.

Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения.

Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему.

Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия.

Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии.

Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

Авиакатастрофы. Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

Железнодорожная катастрофа. Действия в случае крушения поезда.

Безопасный туризм

Обеспечение безопасности в туристских походах.

Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к походу.

Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым.

Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

Скажем наркотикам — нет! Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения.

Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Расширение кругозора. Ураган Фифи.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно опасных объ-

ектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида.

Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность

Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов.

Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.

Национальная безопасность Российской Федерации.

Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных

групп мышц. Определение степени развития своих волевых качеств.
 Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день.
 Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.
 Анализ соотношения
 своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.
 Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.
 Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами;
 знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с
 устройством углекис-
 лотного и воздушно-пенного огнетушителей.
 Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными
 предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения.
 Отработка
 линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается
 проникнуть в квартиру).
 Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.
 Отработка правил поведения при аварийной посадке самолёта.
 Составление графика движения в туристском походе; составление программы
 поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного
 пребывания
 в природе.
 Освоение разных видов узлов.
 Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.
 Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от
 воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
 Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от
 чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Проектная деятельность (примерные темы)

- 1) «Витамины — это жизнь»;
- 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда — не навреди!»;
- 3) «Опасные игры»;
- 4) «Растения и грибы таят опасности», «Безопасное поведение на природе»;
- 5) «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле»;
- 6) «Как укрыться от непогоды» (конструирование укрытия от непогоды в лыжном и пешем туристском походе);
- 7) «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи», «Мифы о о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»;
- 8) «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций»;
- 9) «Техногенные катастрофы»;
- 10) «Служба в Вооружённых Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны».

Тематическое планирование

№п/п	Перечень разделов и тем	Количес- во часов
Когда человек сам себе враг (7 часов)		
1-3	Когда человек сам себе враг. Курение и здоровье	3
4-5	Алкоголь и здоровье	2

6-7	Наркотикам и токсикомании «Нет!»	2
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их классификация и характеристика (15 часов)		
8-9	Чрезвычайные ситуации и их классификация	2
10	Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясения	1
11	Извержение вулкана	1
12	Сели, оползни, обвалы и снежные лавины	1
13	Ураган, буря, смерч, цунами	1
14	Наводнения	1
15-16	Природные пожары	2
17-22	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	6
Противодействие экстремизму и терроризму (7 часов)		
23-27	Экстремизм и терроризм	5
28-29	Противодействие экстремизму и терроризму	2
Национальная безопасность Российской Федерации (5 часов)		
30	Национальная безопасность Российской Федерации	1
31	Урок обобщения	1
32	Итоговая контрольная работа	1
33-34	Повторение	2

Рассмотрено на Педагогическом совете

Протокол №14 от 30.08.2022

Председатель Педсовета

Т.П.Бурцева