

Содержание учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах реализуется в рамках учебного курса «Познание мира»:

- в 1-3 классах с годовой учебной нагрузкой 6 часов, в 4 классе – 10 часов, учителями начальных классов;

- в 5-9 классах реализуется в рамках учебного курса «Физическая культура» с годовой учебной нагрузкой 15 часов учителями физической культуры;

- в 10-11 классах реализуется в рамках учебного курса «Начальная военная и технологическая подготовка» с годовой учебной нагрузкой 12 часов преподавателями-организаторами начальной военной подготовки. Занятия по основам безопасности жизнедеятельности являются обязательными и проводятся в учебное время.

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1 КЛАСС	
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Что значит «моя безопасность»?	1
1.2 Внимание дорога! Транспорт и правила поведения в нем	1
1.3 Один дома. Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнем	1
1.4 Опасности в школе и на улице	1
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Что такое здоровье? Как беречь здоровье.	1
2.2 Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены	1
ВСЕГО	6

2 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Пассажиры и пешеходы. Правила дорожного движения	1
1.2 Я-велосипедист. Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде	1
1.3 Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад. Безопасность при отдыхе на природе	1
1.4 Правила безопасного поведения на водоемах	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Болезни, их причины, связь с образом жизни	1
2.2 Чистый воздух, его значение для здоровья человека	1
ВСЕГО	6

3 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Дорога и ее элементы. Виды транспортных средств	1
1.2 Опасности современного жилища. Навыки безопасного поведения при пожаре	1
1.3 Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта.	1
1.4 Особенности поведения с незнакомыми людьми	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек	1
2.2 Режим дня	1
ВСЕГО	6

4 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	6
1.1 Дорога – зона повышенной опасности	1
1.2 Система правил поведения на транспорте	1
1.3 Пожар в жилище	1
1.4 Защита квартир от воров и грабителей	1
1.5 Безопасность человека в природной среде	1
1.6 Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Здоровое питание	1
2.1 Основы профилактики инфекционных заболеваний	1
3. Основы медицинских знаний	2
3.1 Понятие различных видов травм	1
3.2 Первая медицинская помощь при травмах	1
ВСЕГО	10

5 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	5
1.1 Использование систем водо-газо-электроснабжения с жилище	1
1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту	1
1.3 Обеспечение личной безопасности на улице	1
1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия	1
1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение	1

2.Опасности природного характера	3
2.1 Мы и природа	1
2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека	1
2.3 Смена климатогеографических условий	1
3.Опасности техногенного характера	2
3.1 Химическое загрязнение и его последствие	1
3.2 Опасности объектов ядерной энергетики	1
4.Основы здорового образа жизни	3
4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1
4.2 Двигательная активность- залог здоровья	1
4.3 Гигиена питания	1
5.Основы медицинских знаний	2
5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии	1
5.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок	1
ВСЕГО	15

6 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Экстремальная ситуация и безопасность	6
1.1 Способы ориентирования и определения времени	1
1.2 Виды костров и основные способы их разведения	1
1.3 Оборудование укрытий от непогоды	1
1.4 Поиск воды и пищи	1
1.5 Сигналы бедствия	1
1.6 Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования	1
2.Опасности природного характера	4
2.1 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека	1
2.2 Ядовитые растения и грибы	1
2.3 Ядовитые змеи и насекомые	1
2.4 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными	1
3.Основы здоровья и здорового образа жизни	3
3.1 Влияние загрязнение воздуха и воды на здоровье человека	1
3.2 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков	1
3.3 Влияние компьютера на здоровье человека	1
4.Основы медицинских знаний	2
4.1 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при	1

тепловом и солнечном ударе	
4.2 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи	1
ВСЕГО	15

7 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1. Опасности природного характера	8
1.1 Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения	1
1.2 Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия	1
1.3 Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий	1
1.4 Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения	1
1.5 Снежные заносы, бураны и лавины	1
1.6 Смерчи, ураганы и бури	1
1.7 Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера	1
1.8 Действия учащихся при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона	1
2. Окружающая среда и здоровье человека	3
2.1 Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека	1
2.2 Изменение климата и его влияние на здоровье человека	1
2.3 Бытовые отходы городов и их утилизация	1
3. Основы здоровья и здорового образа жизни	3
3.1 Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми	1
3.2 Стресс и его влияние на подростка	1
3.3 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних	1
4. Основы медицинских знаний	1
4.1 Первая медицинская помощь при ушибах и переломах, при кровотечении. Первая медицинская помощь при утоплении	1
ВСЕГО	15

8 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Опасности техногенного характера	8
1.1 Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация по типам и видам их возникновения	1
1.2 Пожары и взрывы	1
1.3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ	1
1.4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах	1
1.5 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ	1
1.6 Защита населения при радиоактивных авариях	1
1.7 Гидродинамические аварии	1
1.8 Нарушение экологического равновесия	1
2.Безопасность и защита человека	3
2.1 Правила поведения в криминогенной ситуации	1
2.2 Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики	1
2.3 Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе	1
3.Основы здоровья и здорового образа жизни	3
3.1 Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1
3.2 Влияние шумов на здоровье человека	1
3.3 Одежда и обувь – удобно и безопасно	1
4.Основы медицинских знаний	1
4.1 Виды травматизма. Причины зимнего травматизма. Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута	1
ВСЕГО	15

9 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	6
1.1 Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1
1.2 Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом	1
1.3 Правила поведения при угрозе террористического акта	1
1.4 Правила профилактики и самозащиты от нападения	1

насильников и хулиганов. Психологические приемы самозащиты	1
1.5 Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.	1
1.6 Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.	1
2. Экстремальная ситуация и безопасность	6
2.1 Общие понятия об экстремальных ситуациях	1
2.2 Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека	1
2.3 Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях	1
2.4 Автономное существование человека в природе	1
2.5 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище	1
2.6 Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Экипировка горожанина для обеспечения безопасности	1
3. Основы здоровья и здорового образа жизни	2
3.1 Здоровый образ жизни и его составляющие. Семья и здоровый образ жизни	1
3.2 ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика наркомании	1
4. Основы медицинских знаний	1
4.1 подручные средства для оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Первая медицинская помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ	1
ВСЕГО	15