

# Программа основного общего образования по ОБЖ

## 8 класс (базовый уровень)

### Пояснительная записка

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**  
**освоение знаний** о здоровом образе жизни; опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;  
**развития качеств личности**, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;  
**воспитание чувства ответственности** за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;  
**овладения умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

#### Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

##### **I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни – 14 час**

##### **I.1 Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни - 2 час**

Здоровье физическое и духовное. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Профилактика переутомления. Движение – естественная потребность организма. Личная гигиена. Вредные привычки и их профилактика.

##### **I.2. Правила обеспечения безопасности дорожного движения - 2 час**

Опасные ситуации на дорогах. Правила дорожного движения. Причины дорожно-транспортных происшествий.

##### **I.3. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре - 2 час**

Причины возникновения пожара в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности. Использование средств пожаротушения.

##### **I.4. Опасные ситуации и правила поведения на воде. -1 час**

Оказание помощи утопающему. Опасность водоёмов зимой .

##### **I.5. Правила безопасного поведения в быту - 1 час**

Основные правила пользования бытовыми приборами, средствами бытовой химии, инструментами, персональным компьютером и т.д.

##### **I.6. Правила поведения на природе - 2 час**

Ориентирование на местности. Автономное существование человека в природе. Подача сигналов бедствия. Проблема добывания воды, пищи, огня, сооружения временного укрытия.

##### **I.7. Нарушение экологического равновесия в местах проживания - 1 час**

Использование индивидуальных средств защиты. В.М.П., респиратор, противогаз. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных условиях. Понятие о предельно допустимой концентрации вредных веществ в воде, воздухе, в почве – ПДК.

##### **I.8. Ситуации криминогенного характера - 3 час**

Самооценка поведения. Элементарные способы самозащиты.

Правила поведения человека в незнакомом месте, в подъезде, в лифте. Опасные ситуации и меры предосторожности в местах большого скопления людей. Меры предосторожности

при угрозе совершения террористического акта. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение при похищении или захвате в качестве заложника.

## **II. Оказание первой медицинской помощи - 4 час**

Первая медицинская помощь при отравлениях, при ожогах, при отморожениях, при ушибах, при кровотечениях. Средства индивидуальной защиты органов дыхания, Устройство и принцип работы фильтрующих и изолирующих противогазов. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах. Способы остановки кровотечений. Искусственная вентиляция лёгких и непрямой массаж сердца.

## **III. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях - 17 час**

### **III.1 Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия и правила безопасного поведения . - 7 час**

Землетрясения и их поражающие факторы. Правила поведения при заблаговременном оповещении.

Вулканы и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при извержении вулкана.

Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы.

Ураганы, бури, смерчи, их поражающие факторы. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, смерча и бури.

Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные). Предупреждение возникновения природных пожаров. Борьба с лесными пожарами.

### **III.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и поведение в случае их возникновения. - 6 час**

Понятие о промышленных авариях и катастрофах.

Пожары и взрывы, их характеристика. Пожаровзрывоопасные объекты.

Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ) их характеристика и поражающие факторы.

Аварии на радиационно опасных объектах. Правила безопасного поведения.

Гидродинамические аварии. Действия населения по сигналу «Внимание всем!» и сопровождающей речевой информации.

### **III.3 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. - 4 час**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Средства коллективной защиты и правила пользования ими.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Организация оповещения населения о Ч.С. Понятие о ОКСИОН – Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения.

Эвакуация населения. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации.

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

***В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен***

**знать/понимать:**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде, ориентирование на местности, подачу сигналов бедствия, сооружение временного укрытия.

**уметь:**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очага возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую помощь при ожогах, кровотечениях, отморожениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты и средствами коллективной защиты;
- уметь правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»

***использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- пользоваться бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- обращаться в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на решение **следующих задач:**

- формирование учащимися научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;
- выработку умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование учащимися модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

**Учащийся должен уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайной ситуации;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;

*Учащийся должен осознать, что под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.*

**Результаты обучения.**

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование **знаний и умений**, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Рубрика «**Знать/понимать**» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Рубрика «**Уметь**» включает требования, основанные на более сложных видах

деятельности, в том числе творческой: анализировать и оценивать, действовать, использовать, соблюдать и т. д.

В рубрике «Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, нацеленные на обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

**Ожидаемый результат обучения** по данной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность выпускников правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

### **Календарно –тематический план**

Данная программа состоит из 3 – х разделов и 13 – ти тем

<b>Раздел №1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>- 14 час</b>
<u>Тема №1</u> Основные понятия о здоровом образе жизни	- 2 час
<u>Тема №2</u> Правила обеспечения безопасности дорожного движения	- 2 час
<u>Тема №3</u> Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре	- 2 час
<u>Тема №4</u> Правила безопасного поведения на воде	- 1 час
Тема № 5 Правила безопасного поведения в быту	- 1 час
Тема № 6 Правила поведения на природе	- 2 час
Тема № 7 Нарушение экологического равновесия в местах проживания	- 1 час
Тема № 8 Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях	- 3 час
<b>Раздел № 2. Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>- 4 час</b>
Тема № 9 Понятия о травмах и ранах. Оказание первой доврачебной помощи	- 2 час
Тема № 10 Средства индивидуальной защиты. Пользование ими .	- 2 час
<b>Раздел № 3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.</b>	<b>- 17 час</b>
Тема № 11 Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия и правила безопасного поведения	- 7 час
Тема № 12 Чрезвычайные ситуации техногенного характера и правила безопасного поведения	- 6 час
Тема № 13 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	- 4 час

### **Поурочное планирование**

<b>Р - 1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>14 ч.</b>
Тема №1	<i>Основные понятия о здоровом образе жизни и о здоровье</i>	<b>2 ч.</b>
1.1	Режим труда и отдыха. Здоровье физическое и духовное. Личная гигиена. Профилактика переутомления.	1 ч.
1.2	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. .	1 ч.
Тема № 2	<i>Правила обеспечения безопасности дорожного движения</i>	<b>2 ч</b>
2.3	Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий. Ситуации на дорогах.	1 ч.
2.4	Характеристика современных видов транспорта	1 ч.
Тема № 3	<i>Правила пожарной безопасности.</i>	<b>2 ч.</b>
3.5	Возможные причины пожара. Меры пожарной безопасности.	1 ч.
3.6	Правила пожарной безопасности. Средства пожаротушения	1 ч .
Тема № 4	<i>Правила безопасного поведения на воде.</i>	<b>1 ч.</b>
4.7	Безопасный отдых на водоёмах. Оказание помощи терпящему бедствие на воде	1 ч.
Тема №5	<i>Правила безопасного поведения в быту</i>	<b>1 ч.</b>
5.8	Правила безопасного использования инструментов при выполнении хозяйственных работ дома. Опасные вещества и средства бытовой химии.	1 ч.
Тема № 6	<i>Правила поведения на природе</i>	<b>2 ч.</b>
6. 9	Автономное существование человека в природе. Правила ориентирования на местности	1 ч.
6. 10	Оборудование временного жилища. Способы добывания огня,	1 ч.

	воды, продуктов питания. Сигналы бедствия.	
Тема № 7	<b><i>Нарушение экологического равновесия в местах проживания</i></b>	<b>1 ч.</b>
7. 11	Влияние деятельности человека на окружающую среду. Безопасное поведение в экологически неблагоприятных районах. Понятие о ПДК вредных веществ.	1 ч.
Тема № 8	<b><i>Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях</i></b>	<b>3 ч.</b>
8. 12	Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила самозащиты от насильника. Поведение на улице, в подъезде, в лифте. Самооценка поведения.	1 ч.
8. 13	Правила обеспечения сохранности личных вещей. Основные виды мошенничества. Правила безопасного поведения в толпе.	1 ч.
8. 14	Поведение человека при угрозе террористического акта. Поведение при захвате в качестве заложника	1 ч.
<b>Р - 2</b>	<b>Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>4 ч.</b>
Тема № 9	<b><i>Понятия о травмах и ранах, оказание первой доврачебной медицинской помощи</i></b>	<b>2 ч.</b>
9.15	Травмы и раны. Профилактика и осложнение ран. Понятие об асептике и антисептике.	1 ч.
9. 16	Виды и остановка кровотечений. перевязочные и лекарственные средства.	1 ч.
<b>Тема 10</b>	Средства индивидуальной защиты. Подбор противогаза. Изготовление ВМП. Помощь при ожогах, обморожениях, переломах утоплении. НМС. И ИВЛ.	<b>2 ч.</b>
10. 17	Оказание помощи при утоплении, ожогах, обморожениях, переломах костей. Искусственная вентиляция лёгких	1 ч.
10. 18	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Непрямой массаж сердца. Первая помощь при отравлении.	1 ч.
<b>Р - 3</b>	<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>	<b>17 ч.</b>
Тема 11	<b><i>Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае их возникновения</i></b>	<b>7 ч.</b>
11. 19	Определение чрезвычайной ситуации. Землетрясение и их поражающие факторы. Правила поведения.	1 ч.
11. 20	Вулканы и их поражающие факторы. Генезис ЧС. Стадии протекания и развития чрезвычайной ситуации.	1 ч.

11. 21	Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения	1 ч.
11. 22	Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения.	1 ч.
11. 23	Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о ЧС.	1 ч.
11. 24	Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров.	1 ч.
11.25	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций природного характера.	1 ч.
<b>Тема 12</b>	<b><i>Чрезвычайные ситуации техногенного и социального характера</i></b>	<b>6 ч.</b>
12. 26	Понятия о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты.	1 ч.
12. 27	Пожаровзрывоопасные объекты. Пожары и взрывы на объектах. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах	1 ч.
12. 28	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Аварийно химически опасные вещества. Защита населения от АХОВ.	1 ч.
12. 29	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности.	1 ч.
12. 30	Гидродинамические аварии. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.	1 ч.
12. 31	Средства коллективной защиты. Простейшие средства укрытия. Правила пользования ими.	1 ч.
<b>Тема № 13</b>	<b><i>Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций</i></b>	<b>4 ч.</b>
13. 32	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	1 ч.
13. 33	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Действия по единому сигналу оповещения «Внимание всем!»	1 ч.
13.34	Инженерная, радиационная и химическая защита населения. Правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты	1 ч.
13. 35	Эвакуация населения. Обязанности и правила поведения при эвакуации	1 ч.

	<b>ИТОГО</b>	<b>35 час.</b>
--	--------------	----------------

Используемая литература

1. Сюньков В.Я «Обеспечение безопасности жизнедеятельности»
2. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» - Москва.: просвещение 2009 г.
3. Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - Москва.: «издательство АСТ», 2004 г.
4. Журналы: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы безопасности жизни».
5. Н.К. Топоров «Основы безопасности жизнедеятельности» С.-Петербург.
6. Е.Л. Вишневская «Основы безопасности жизнедеятельности». Москва.