

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Ученик должен знать/понимать

- знать правила поведения во время ЧС с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ, гидродинамических авариях;
- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;

Ученик должен уметь

- уметь правильно оценить ситуацию во время техногенных аварий, пожаров и взрывов;
- уметь применять знания по оказанию первой медицинской помощи;
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при бытовых отравлениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности 5-11кл» В.Н. Латчук (руководитель), С.К. Миронов, С.Н. Вангородский М., Дрофа 2010 г. и в соответствии с федеральным Государственным стандартом образования. В учебном плане БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа № 63» на преподавание курса основ безопасности жизнедеятельности в 8 Г, 8Д классах выделен 1 час в неделю. С учетом особенностей календаря учебного года и расписания уроков рабочая программа рассчитана на проведение 33 уроков.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения основ безопасности жизнедеятельности, которые определены стандартом. В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

Целями изучения основ безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Задачами изучения основ безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Учебный материал 8 класса структурирован в три раздела:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»;
- раздел 3 «Основы здорового образа жизни».

Содержание учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности

Безопасность и защита человека в среде обитания (21 час)

Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (21 час)

Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (11 час)

Производственные аварии и катастрофы

Производственные аварии и катастрофы. Понятие об аварии, производственной и транспортной катастрофе, чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера по масштабу распространения и тяжести последствий. Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их классификация и характеристика (транспортные аварии, аварии с выбросом биологически опасных веществ, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, обрушения зданий и сооружений и др.).

Потенциально опасные объекты. Понятие о потенциально опасном объекте. Основные причины аварий и катастроф техногенного характера. Обеспечение личной безопасности при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Заблаговременные меры по предупреждению и защите от чрезвычайных ситуаций.

Пожары. Понятие о пожаре и горении. Условия для протекания процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости. Наиболее распространенные причины пожаров и взрывов на промышленных предприятиях, транспорте, в складских помещениях. Понятие о пожаро- и взрывоопасных объектах. Виды аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах. Классификация пожаров. Виды пожаров по внешним признакам горения и месту возникновения. Классификация пожаров по масштабам интенсивности и времени прибытия первых пожарных подразделений. Стадии развития пожара. Линейное и объемное распространение пожара. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, на промышленных и взрывоопасных предприятиях. Основные поражающие факторы пожара: открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные продукты горения и др. Вторичные факторы поражения пожара. Правила безопасного поведения при пожаре в здании, при опасной концентрации дыма и повышении температуры. Действия по спасению пострадавших из горящего здания. Тушение на человеке одежды. Понятие о панике. Опасность паники в чрезвычайных ситуациях. Механизм панического бегства, движение людей при вынужденной эвакуации.

Правила безопасного поведения при панике во время пожара в общественном месте. Меры по предотвращению паники.

Взрывы. Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на здания, сооружения, оборудование, степени разрушения. Основные причины взрывов в жилых домах и связанных с ними пожаров. Террористическая деятельность как причина взрыва. Последствия взрывов и пожаров на объектах экономики и в жилых зданиях. Основные и вторичные поражающие факторы взрывов. Поражения людей при взрывах. Правила безопасного поведения в случае взрыва. Действия по спасению из завала.

Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ

Виды аварий на химически опасных объектах. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация промышленных объектов, городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности. Аварийно химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека. Классификация опасности веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе. Наиболее распространенные аварийно химически опасные вещества (хлор, аммиак, фосген и др.), характеристика, воздействие на человека, меры по предотвращению отравления и оказанию первой помощи.

Причины химических аварий и их возможные последствия. Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения. Характеристика зон химического поражения, их глубина и форма. Стойкость аварийно химически опасных веществ. Основные способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ. Принципы работы системы оповещения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях и последовательность герметизации помещений. Организация эвакуации населения.

Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. Меры предосторожности, действия в случае оповещения об аварии и правила движения по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Действия при подозрении на поражение аварийно химически опасными веществами. Понятие об ионизирующем излучении и его влияние на человека. Виды ионизирующего излучения (альфа-, бета- и гамма-излучения) и их характеристика. Измерение дозы облучения. Естественные и искусственные источники ионизирующего излучения. Внешнее и внутреннее облучение человека. Дозы облучения от различных источников излучения.

Радиационно-опасные объекты. Понятие о радиационно опасном объекте. Классификация аварий с выбросом радиоактивных веществ и их причины. Деление районов радиоактивного заражения на зоны. Четыре фазы аварии на радиационно опасном объекте и их характеристика. Радиоактивное загрязнение местности. Виды радиационного воздействия на людей и животных и их последствия. Понятие о радиочувствительности органов человека, их классификация по этому признаку и установленные для них значения основных дозовых пределов. Определение допустимых доз облучения. Последствия однократного и многократного облучения. Допустимые значения заражения продуктов питания и воды. Меры предосторожности, принимаемые проживающими вблизи от радиационно опасных объектов людьми. Действия в случае поступления сигнала об аварии на радиационно опасном объекте (подготовка к эвакуации, действия при отсутствии убежища и средств защиты). Режим поведения при проживании на загрязненной местности. Комплекс мер по защите населения: режим радиационной защиты, использование средств индивидуальной защиты, проведение йодной профилактики, радиометрический контроль продуктов питания.

Гидродинамические аварии.

Аварии на гидродинамически опасных объектах, их причины и последствия. Классификация гидродинамических аварий. Затопление как следствие гидродинамической аварии. Понятие о зоне затопления, зоне катастрофического затопления и их характеристика.

Классификация гидродинамически опасных объектов, основные причины аварий на них. Поражающие факторы и последствия гидродинамических аварий.

Правила безопасного поведения при затоплении. Мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамически опасных объектах. Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при авариях на гидродинамически опасных объектах.

Правила безопасного поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания (10 часов)

Состояние природной среды и жизнедеятельность человека. Антропогенные изменения в природе: преднамеренные преобразования и попутные изменения.

Биосфера и человек. Формы воздействия человека на биосферу.

Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера. Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера, их классификация. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Понятие о токсичности. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.

Изменение состава атмосферы (воздушной среды). Функции воздушной среды. Зависимость климата от прозрачности атмосферы. Влияние хозяйственной деятельности человека на воздушную среду. Опасные явления, связанные с изменением состава атмосферы: парниковый эффект, разрушение озонового экрана, кислотные осадки. Основные источники загрязнения воздушной среды вредными веществами. Меры по улучшению ситуации.

Изменение состояния гидросферы (водной среды). Значение воды для жизни на Земле. Физико-химические свойства питьевой воды. Причины ухудшения качества пресных природных вод. Понятие о сточных водах. Классификация и характеристика сточных вод. Отрицательная динамика состояния питьевой воды.

Изменение состояния суши (почвы). Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Опасность, исходящая из почвенных покровов в связи с широким применением пестицидов. Деградация почвы и ее причины. Классификация отходов и их влияние на загрязнение почвы.

Показатели предельно допустимых воздействий на природу. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества воздуха, воды и почвы. Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятной экологической обстановкой.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (6 часов)

Первая медицинская помощь при острых состояниях (6 часов)

Воздействие химических веществ на организм человека. Основные факторы поражения людей при чрезвычайных ситуациях. Главная задача и основная цель первой помощи. Мероприятия первой помощи при массовых поражениях.

Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами. Воздействие химических веществ на организм человека. Пути попадания ядовитых веществ в организм человека: через органы дыхания, через желудочно-кишечный тракт, через кожу. Наиболее характерные и общие признаки химического отравления. Общие правила оказания первой помощи при поражении аварийно химически опасными веществами: удушающего действия; общеядовитого действия; удушающего и общеядовитого действия; нейротропного действия; удушающего и нейротропного действия.

Первая медицинская помощь при поражении ядами. Первая медицинская помощь при поражении метаболическими ядами, при отравлении солями тяжелых металлов и мышьяка.

Первая медицинская помощь при ожогах химическими веществами. Первая медицинская помощь при ожогах химическими веществами (концентрированные кислоты, щелочи, фосфор) и некоторыми растениями (лютиком, дурманом, др).

Первая медицинская помощь при отравлении бытовыми химикатами. Бытовые инсектициды. Уксусная эссенция. Столовый уксус. Неорганические кислоты. Нашатырный

спирт. Перекись водорода. Причины, последствия и признаки отравления средствами бытовой химии (инсектицидами, уксусной эссенцией, перекисью водорода и др.) и оказание первой помощи.

Первая помощь при отравлении минеральными удобрениями. Причины, последствия и признаки отравления минеральными удобрениями. Оказание первой помощи при первых признаках отравления минеральными удобрениями (при отравлении через органы пищеварения, дыхательные пути, глаза и кожу).

Основы здорового образа жизни (6 часов)

Движение – естественная потребность организма человека. Избыток и недостаток движения как причина многих заболеваний.

Физическая культура. Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Развитие необходимых физических качеств. Составляющие хорошей физической формы. Пути развития сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств.

Закаливание организма. Понятие о закаливании. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Принципы закаливания. Факторы окружающей среды, применяемые для закаливания организма. Закаливание воздухом. Солнечные ванны. Закаливание водой. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.

Тематическое планирование с определением требований к уровню подготовки учащихся

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся
Безопасность и защита человека в среде обитания (21 час)						
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (21 час)						
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (11 ч)						
1	Производственные аварии и катастрофы			1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация. Опасные аварии и катастрофы. Особенности личной безопасности при техногенных авариях.	Знать возможные чрезвычайные ситуации техногенного характера, наиболее вероятные для данного региона.
2	Потенциально опасные объекты			1	Понятие о потенциально опасном объекте. Обеспечение личной безопасности при техногенных авариях.	Знать понятие о потенциально опасном объекте

3	Пожары			1	<p>Основные понятия о пожаре, пожаро- и взрывоопасных объектах. Основные поражающие факторы пожара. Классификация пожаров, их причины и последствия</p> <p>Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Причины пожаров на промышленных предприятиях.</p> <p>Причины взрывов на взрывоопасных предприятиях.</p> <p>Причины взрывов в жилых домах.</p>	<p>Знать: классификацию пожаров. Знать: основные причины пожаров и взрывов в жилых и общественных зданиях; основные поражающие факторы пожара, взрыва.</p> <p>Уметь устранять причины взрывов и пожаров в жилых зданиях.</p>
4	Процессы горения			1	<p>Процесс горения и его условия. Группы возгораемости веществ и материалов. Стадии развития пожара.</p> <p>Пожары и паника.</p> <p>Правила безопасного поведения при пожаре.</p>	<p>Знать сущность процесса горения, правила безопасного поведения при пожарах; основные мероприятия по защите населения от пожаров. Уметь тушить очаг пожара; оказывать помощь человеку, на котором загорелась одежда.</p>
5	Взрывы			1	<p>Понятие о взрыве. Характеристика взрывов, их причины и последствия.</p> <p>Основные поражающие факторы взрыва.</p> <p>Действия взрыва на человека, здания, сооружения, оборудование.</p> <p>Правила безопасного поведения при</p>	<p>Знать правила безопасного поведения при взрывах; основные мероприятия по защите населения от взрывов.</p>

					взрывах.	
6	Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ			1	Опасное химическое вещество. Химически опасный объект. Химическая авария. Классификация аварий с выбросом АХОВ. Районы РФ с высокой концентрацией химически опасных объектов.	Знать опасные химические вещества. Знать районы РФ с высокой концентрацией химически опасных объектов
7	Причины химических аварий и их возможные последствия			1	Понятие об очаге химического поражения и зонах химического заражения, их характеристика. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом химически опасного вещества. Основные способы защиты населения и правила безопасного поведения при авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях при перевозке опасных грузов.	Знать зоны химического заражения, способы защиты Знать: правила безопасного поведения при авариях с выбросом АХОВ. Уметь двигаться по зараженной зоне, проводить герметизацию помещения
8	Аварии с выбросом радиоактивных веществ			1	Ионизирующее излучение. Естественные и искусственные источники ионизирующих излучений. Внешнее и внутреннее облучение человека. Виды аварий с выбросом радиоактивных веществ.	Знать виды ионизирующего излучения и их опасность; нормы радиационной безопасности человека.
9	Радиационно-опасные объекты			1	Радиационно-опасный объект.	Знать специфические

					<p>Аварии на радиационно-опасных объектах, их классификация и причины.</p> <p>Особенности радиоактивного загрязнения местности.</p> <p>Основные способы защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах.</p> <p>Действия населения по сигналу оповещения об аварии на радиационно-опасных объектах.</p> <p>Меры по защите населения при радиационной аварии.</p>	<p>свойства радиоактивных веществ. Иметь представление о последствиях облучения людей.</p> <p>Знать последствия однократного и многократного облучения организма человека.</p> <p>Иметь представление о допустимых значениях заражения продуктов питания и воды.</p> <p>Знать: правила безопасного поведения при авариях на радиационно-опасных объектах; способы оповещения населения.</p> <p>Уметь действовать по сигналу оповещения об аварии на радиационно-опасных объектах.</p> <p>Знать основные мероприятия по защите населения от последствий аварий на радиационно-опасных объектах.</p>
10	Гидродинамические аварии			1	<p>Понятие гидродинамической аварии. Виды гидродинамических аварий. Затопление. Зоны катастрофического затопления.</p> <p>Гидродинамические сооружения напорного фронта.</p> <p>Причины</p>	<p>Иметь представление об основных причинах гидродинамических аварий.</p>

					гидродинамических аварий. Последствия аварий.	
11	Правила безопасного поведения при затоплении.			1	Основные меры по защите населения. Правила безопасного поведения при гидродинамических авариях. Что делать при внезапном затоплении.	Знать: правила безопасного поведения при возникновении гидродинамических аварий; способы оповещения об авариях на гидродинамические опасных объектах; основные мероприятия по уменьшению последствий аварий на гидродинамические опасных объектах.
Правила безопасного поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания (10 ч)						
12	Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.			1	Экологическая ситуация в стране. Антропогенные изменения в природе.	Знать об экологической ситуации в стране, регионе, районе.
13	Биосфера и человек			1	Формы негативного воздействия человека на биосферу	Знать формы негативного воздействия человека на биосферу
14	Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера			1	Классификация ЧС экологического характера. Источники загрязнения окружающей среды и их классификации.	Знать виды ЧС экологического характера. Знать источники загрязнения окружающей среды и их классификации
15	Последствия хозяйственной деятельности человека			1	Экологические последствия хозяйственной деятельности человека.	
16	Изменение состава атмосферы			1	Изменение климата и прозрачности атмосферы.	Знать об озоновых дырах и их опасности для

	(воздушной среды).				Разрушение озонового экрана.	человека.
17	Изменение состояния гидросферы (водной среды).			1	Кислотные дожди. Выбросы вредных веществ. Физико-химические качества воды.	Знать физико-химические качества воды; Иметь представление: о требованиях, предъявляемых к качеству питьевой воды.
18	Значение воды для жизни на Земле			1	Пресная вода. Сточные воды.	Уметь очищать воду в домашних условиях.
19	Изменение состояния суши (почвы).			1	Деградация почвы. Эрозия. Отходы. Состав твердых бытовых отходов. Влияние отходов на загрязнение почвы.	Знать о загрязнении почв и их последствиях.
20	Показатели предельно допустимых воздействий на природу.			1	ПДК некоторых загрязняющих веществ. Концентрация. Нормы качества воздуха, в воде, в почве.	Знать правила поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания. Уметь уменьшать влияние на свое здоровье вредных экологических факторов.
21	Меры безопасности			1	Безопасность человека при пребывании на территории с неблагоприятной экологической обстановкой	Знать правила поведения при нарушении экологического равновесия в местах проживания. Уметь уменьшать влияние на свое здоровье вредных экологических факторов.
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (6 ч)						
Первая медицинская помощь при острых состояниях (6 ч)						
22	Воздействие химических веществ на организм			1	Пути проникновения химических веществ в организм	Знать пути проникновения химических веществ в организм

	человека.				человека. Общие принципы неотложной помощи. Общие меры ПМП при отравлении АХОВ. ПМП при поражении АХОВ удушающего действия.	человека. Уметь оказывать ПМП при отравлении АХОВ
23	Первая медицинская помощь при отравлении аварийно химически опасными веществами			1	Первая медицинская помощь при поражении АХОВ удушающего и общедовитого действия. Отравление сероводородом. Первая медицинская помощь при поражении АХОВ нейротропного действия. Отравление фосфорорганическими ядовитыми веществами. Отравление сероуглеродом. Первая медицинская помощь при поражении удушающими и нейротропными АХОВ. Отравление аммиаком.	Знать признаки отравления АХОВ удушающего и общедовитого действия. Уметь оказывать помощь при отравлении сероводородом. Знать признаки отравления: фосфорорганическими ядовитыми веществами; сероуглеродом; аммиаком. Уметь оказывать ПМП при отравлении фосфорорганическими ядовитыми веществами; сероуглеродом; аммиаком.
24	Первая медицинская помощь при поражении ядами			1	Первая медицинская помощь при поражении метаболическими ядами, при отравлении солями тяжелых металлов и мышьяка	Знать признаки отравления: синильной кислотой; оксидом углевода; мышьяковистым водородом. Уметь оказывать ПМП при отравлении: синильной кислотой; оксидом углевода; мышьяковистым водородом.

25	Первая медицинская помощь при химических ожогах			1	Первая медицинская помощь при ожогах химическими веществами (концентрированные кислоты, щелочи, фосфор) и некоторыми растениями (лютиком, дурманом, др)	Уметь оказывать ПМП при ожогах химическими веществами (концентрированные кислоты, щелочи, фосфор) и некоторыми растениями (лютиком, чемерицей, дурманом)
26	Первая медицинская помощь при отравлении бытовыми химикатами.			1	ПМП при отравлении бытовыми химикатами. Бытовые инсектициды. Уксусная эссенция. Столовый уксус. Неорганические кислоты. Нашатырный спирт. Перекись водорода.	Знать алгоритмы оказания ПМП при отравлениях: бытовыми инсектицидами; уксусной эссенцией, столовым уксусом, неорганическими кислотами, нашатырным спиртом, перекисью водорода.
27	Первая медицинская помощь при отравлении минеральными удобрениями			1	Первая медицинская помощь при отравлении минеральными удобрениями	Знать алгоритм оказания Первой медицинской помощи при отравлении минеральными удобрениями
Основы здорового образа жизни (6 ч)						
28	Движение – жизнь и здоровье			1	Движение – естественная потребность человека. Избыток и недостаток движения как причины многих заболеваний.	Иметь представление о физической культуре, как о положительном факторе ЗОЖ.
29	Физическая культура и спорт			1	Влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Воспитание необходимых физических качеств.	

					Составляющие хорошей физической формы.	
30	Развитие основных физических свойств			1	Развитие сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости, скоростных качеств. Средства развития физических качеств.	
31	Закаливание организма.			1	Понятие о закаливании. Принципы закаливания. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.	Иметь представление о закаливании, как о положительном факторе ЗОЖ. Уметь проводить закаливающие процедуры.
32 33	Факторы окружающей среды для закаливания организма.			2	Закаливание воздухом. Солнечные ванны. Закаливание водой.	Иметь представление о закаливании, как о положительном факторе ЗОЖ. Уметь проводить закаливающие процедуры.
Всего						

Список литературы

Учебно-методические комплексы по основам безопасности жизнедеятельности

Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: тетрадь для оценки качества знаний. — М.: Дрофа.

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

1. Авторская программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 - 11 классах общеобразовательных учреждений, автор В.Н. Латчук (изд-во «Дрофа», 2007)

2. Безух К.Е., Калинина Н.А. Культура здоровья школьников. 5-11 классы: комплексно-тематические занятия. Волгоград: Учитель, 2011.

3. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие. - Москва: Армпресс, 2001.

4. Журналы ОБЖ. 2001-2012г.

5. Игровые классные часы. Правила пожарной безопасности (5 – 9 классы).

6. Каргин А.Н. Медицинское обеспечение в ОУ: Методическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2006.

7. Концепция образования по “Основам безопасности жизнедеятельности” // Основы безопасности жизни. – 2003. - №3. – С. 23–30, №8. – С. 50–53.
8. Маюров А.Н. В здоровом теле – здоровый дух. 7-11 классы. Книга 1-4 – учебное пособие для ученика и учителя. Москва: Педагогическое общество России, 2004.
9. Маюров А.Н. Табачный туман обмана. 7-11 классы. Книга 2 – учебное пособие для ученика и учителя. Москва: Педагогическое общество России, 2004.
10. Методические пособия для 5-11 классов. Основы безопасности жизнедеятельности. Дрофа. 2008.
11. Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности: метод. рекомендации по использованию учебников в учебном процессе, организованном в соответствии с новым образовательным стандартом. 5-11 классы/С.К. Миронов. – М.: Дрофа, 2006.
12. Михайлов А.А. «Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-9 классы. Москва. Дрофа, 2005.
13. Настольная книга учителя ОБЖ. Москва: Астрель, 2007.
14. Настольная книга заместителя директора по безопасности. Москва: Астрель, 2006.
15. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО Изд-во Астель, 2003. – 285 с.
16. Организация работы в образовательном учреждении по ГО и ЧС. ИПК г. Новокузнецк, 2008.
17. Примерные программы по ОБЖ для основного общего образования. Москва: Дрофа, 2009.
18. Стандарт основного общего образования по ОБЖ (приказ Минобрнауки России от 5.03.2004)
19. Стандарт среднего (полного) общего образования по ОБЖ на базовом уровне (приказ Минобрнауки России от 5.03.2004)
20. Сборник нормативных документов. Основы безопасности жизнедеятельности/ сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007.-48 с.
21. Сборник методических материалов по проведению профилактических мероприятий с учащимися образовательных учреждений. Кемерово. УОДУУМ и ПДН ГУВД по Кемеровской области, 2007.
22. Скрипник Л.Ю. Пожарная безопасность в школе: Методическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2005.
23. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них. ИПК г. Новокузнецк, 2008.

Приложение

Стационарные наглядные пособия

- Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности
- Гражданская оборона Российской Федерации.
 - Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации.
 - Средства индивидуальной защиты.
 - Средства коллективной защиты.
 - Личная гигиена.
 - Инфекционные заболевания.
- Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа)
- Причины пожаров в жилых и общественных зданиях.
 - Признаки и поражающие факторы пожара.
 - Правила поведения при пожаре в доме (квартире).
 - Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении.
 - Как выйти из задымленного помещения.
 - Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение).
 - Правила поведения при загорании телевизора.

- Правила поведения при загорании новогодней елки.
- Первая медицинская помощь при термических ожогах.
- Первичные средства пожаротушения (огнетушители).
- Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (М.: Дрофа)

- Взрывоопасные предметы.
 - Правила безопасного поведения при угрозе взрыва.
 - Как действовать, попав после взрыва в завал.
 - Действия при получении угрозы.
- Таблицы о факторах, разрушающих здоровье человека
- Алкоголизм.
 - Наркомания.
 - Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).
 - Табачокурение.

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы по основным темам и разделам курса ОБЖ в основной школе.

Слайды по тематике курса ОБЖ.

Технические средства обучения

Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет).

Учебно-практическое оборудование

Компасы.

Бинты марлевые.

Вата гигроскопическая нестерильная.

Вата компрессная.

Жгуты кровоостанавливающие.

Индивидуальные перевязочные пакеты.

Косынки перевязочные.

Ножницы для перевязочного материала (прямые).

Повязки малые стерильные.

Шины.

Противогазы.

Респираторы.

Аптечка индивидуальная (АИ-2).

Носилки санитарные.

Ватно-марлевые повязки.

Законодательные акты и нормативные правовые документы

Конституция Российской Федерации.

Закон Российской Федерации «Об образовании».

Федеральный закон «О безопасности».

Федеральный закон «Об обороне».

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Федеральный закон «О гражданской обороне».

Федеральный закон «О пожарной безопасности».

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения».

Федеральный закон «О противодействии терроризму».

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Правила дорожного движения Российской Федерации.

Уголовный кодекс Российской Федерации.