

**Муниципальное общеобразовательное автономное Учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №18"  
МОАУ "СОШ № 18"**

**РАССМОТРЕНО**  
Протокол педагогического  
совета № 1  
от «30» август 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_Абражевич Е.В.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОАУ "СОШ №18"  
\_\_\_\_\_Сергеева И.В.  
Приказ №247  
от «31» август 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»  
для обучающихся 5-7 классов**

**Оренбург 2023**

## Оглавление

<b>Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета</b>	3
<b>Раздел II. Содержание учебного предмета</b>	17
<b>Раздел III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы</b>	21
<b>Приложение</b>	30
<b>Оценочные материалы</b>	50
<b>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение</b>	

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества..

1.1. Личностные результаты освоения программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению

переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **1.2. Метапредметные результаты освоения программы:**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и

социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые

ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную

деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные универсальные учебные действия**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;



- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
  - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

11. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения

смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### 1.3. Предметные результаты освоения программы:

В результате изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся на уровне основного общего образования:

#### 5 класс.

##### **Обучающийся научится:**

- определять свое местонахождение относительно сторон горизонта;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха;
- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;*
- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*
- *готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в природных условиях повреждениях и травмах.*

## 7 класс

### **Обучающийся научится:**

- различать различные природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- анализировать причины возникновения природных явлений;
- моделировать выполнение правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера;
- вырабатывать привычки, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- анализировать состояние своего тела;
- вырабатывать индивидуальную систему здорового образа жизни;
- отрабатывать приемы оказания первой помощи;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;*
- *освоить приемы действий в опасных ситуациях техногенного и социального характера;*
- *составлять алгоритм своего поведения во время чрезвычайных ситуаций;*

## **Содержание учебной программы для 5 класса**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Основы комплексной безопасности**

Человек и окружающая среда. Правила поведения в автономных условиях. Правила безопасности в туристических походах. Правила безопасности в туристических походах. Правила поведения в автономных условиях

#### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Основы медицинских знаний и оказания первой помощи**

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей.

#### **Основы здорового образа жизни**

Основные понятия о здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни. Вредные привычки и их факторы. Профилактика вредных привычек и их факторов. Итоговая контрольная работа «»

## **Содержание учебной программы для 7 класса**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Землетрясения. Защита населения от последствий землетрясений. Рекомендации по безопасному поведению при землетрясениях. Чрезвычайные ситуации природного характера. Вулканы. Защита населения от последствий извержения вулканов. Оползни и обвалы. Защита населения от них. Чрезвычайные ситуации природного характера. Ураганы и бури. Защита населения от последствий ураганов и бурь. Чрезвычайные ситуации природного характера. Смерчи. Чрезвычайные ситуации природного характера. Наводнения. Защита населения от последствий наводнений. Рекомендации по безопасному поведению при наводнениях. Чрезвычайные ситуации природного характера. Сели. Защита населения от последствий селей. Чрезвычайные ситуации природного характера. Цунами. Защита населения от последствий цунами. Чрезвычайные ситуации природного характера. Снежные лавины. Чрезвычайные ситуации природного характера. Лесные и торфяные пожары. Чрезвычайные ситуации

природного характера. Эпидемии. Чрезвычайные ситуации природного характера. Эпизоотии и эпифитотии. Контрольная работа №1 « »

### **Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность.

### **Основы здорового образа жизни**

Основные понятия о здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни. Вредные привычки и их факторы.

### **Основы медицинских знаний и оказания первой помощи**

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Первая помощь при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Итоговая контрольная работа «»

## **Наименование и количество контрольных мероприятий в рамках тематического и итогового контроля**

### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование работы</b>	<b>Дата</b>
1	Основы комплексной безопасности	Контрольная работа № 1 «Автономное существование»	
2	Основы здорового образа жизни	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	

### **7 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование работы</b>	<b>Дата</b>
1	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	Контрольная работа № 1 «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций»	
2	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	

## II. Тематическое планирование

№, п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата				Корректировка
			5а	5б	5в	5г	
		<i>Раздел I. Основы комплексной безопасности</i>					
1.	Человек и окружающая среда	1					
2.	Правила поведения в автономных условиях	1					
3.	Правила поведения в автономных условиях	1					
4.	Правила поведения в автономных условиях	1					
5.	Правила поведения в автономных условиях	1					
6.	Правила поведения в автономных условиях	1					
7.	Правила безопасности в туристических походах	1					
8.	Правила безопасности в туристических походах	1					
9.	Правила безопасности в туристических походах	1					
10.	Правила безопасности в туристических походах						
11.	Правила безопасности в туристических походах	1					
12.	Правила безопасности в туристических походах и поездках	1					
13.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
14.	Правила безопасности в туристических поездках						
15.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
16.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
17.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
18.	Контрольная работа № 1 «Автономное существование».	1					
19.	Правила поведения в автономных условиях	1					
20.	Правила поведения в автономных условиях	1					
21.	Правила поведения в автономных условиях	1					
22.	Правила поведения в	1					

	автономных условиях						
23.	Правила поведения в автономных условиях	1					
24.	Правила поведения в автономных условиях	1					
25.	Правила поведения в автономных условиях	1					
26.	Правила поведения в автономных условиях	1					
		<b><i>Раздел V. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</i></b>					
27.	Основы оказания первой помощи	1					
28.	Первая помощь при вывихах	1					
29.	Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе	1					
30.	Первая помощь при укусе насекомых и змей	1					
		<b><i>Раздел IV. Основы здорового образа жизни</i></b>					
31.	Основные понятия о здоровом образе жизни	1					
32.	Составляющие и факторы здорового образа жизни	1					
33.	Вредные привычки и их факторы	1					
34.	Профилактика вредных привычек и их факторов	1					
35.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1					
	Итого:	35					

**III. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс**

№, п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата				Корректировка
			5а	5б	5в	5г	
		<i>Раздел I. Основы комплексной безопасности</i>					
1.	Человек и окружающая среда	1					
2.	Правила поведения в автономных условиях	1					
3.	Правила поведения в автономных условиях	1					
4.	Правила поведения в автономных условиях	1					
5.	Правила поведения в автономных условиях	1					
6.	Правила поведения в автономных условиях	1					
7.	Правила безопасности в туристических походах	1					
8.	Правила безопасности в туристических походах	1					
9.	Правила безопасности в туристических походах	1					
10.	Правила безопасности в туристических походах						
11.	Правила безопасности в туристических походах	1					
12.	Правила безопасности в туристических походах и поездках	1					
13.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
14.	Правила безопасности в туристических поездках						
15.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
16.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
17.	Правила безопасности в туристических поездках	1					
18.	Контрольная работа № 1 «Автономное существование».	1					
19.	Правила поведения в автономных условиях	1					
20.	Правила поведения в автономных условиях	1					

21.	Правила поведения в автономных условиях	1					
22.	Правила поведения в автономных условиях	1					
23.	Правила поведения в автономных условиях	1					
24.	Правила поведения в автономных условиях	1					
25.	Правила поведения в автономных условиях	1					
26.	Правила поведения в автономных условиях	1					
		<b>Раздел V. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</b>					
27.	Основы оказания первой помощи	1					
28.	Первая помощь при вывихах	1					
29.	Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе	1					
30.	Первая помощь при укусе насекомых и змей	1					
		<b>Раздел IV. Основы здорового образа жизни</b>					
31.	Основные понятия о здоровом образе жизни	1					
32.	Составляющие и факторы здорового образа жизни	1					
33.	Вредные привычки и их факторы	1					
34.	Профилактика вредных привычек и их факторов	1					
35.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1					
	Итого:	35					

**7 класс**

№, п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата				Корректировка
			7а	7б	7в	7г	
		<b>Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.</b>					
1.	Чрезвычайные ситуации природного характера	1					
2.	Чрезвычайные ситуации природного характера	1					
3.	Чрезвычайные ситуации природного характера	1					
4.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Землетрясения	1					



5.	Защита населения от последствий землетрясений	1					
6.	Рекомендации по безопасному поведению при землетрясениях	1					
7.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Вулканы	1					
8.	Защита населения от последствий извержения вулканов	1					
9.	Оползни и обвалы. Защита населения от них	1					
10.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Ураганы и бури	1					
11.	Защита населения от последствий ураганов и бурь	1					
12.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Смерчи	1					
13.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Наводнения	1					
14.	Защита населения от последствий наводнений	1					
15.	Рекомендации по безопасному поведению при наводнениях	1					
16.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Сели	1					
17.	Защита населения от последствий селей	1					
18.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Цунами	1					
19.	Защита населения от последствий цунами	1					
20.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Снежные лавины	1					
21.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Лесные и торфяные пожары	1					
22.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Эпидемии	1					
23.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Эпизоотии и эпифитотии	1					
24.	Контрольная работа № 1 «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций».	1					
		<b>Раздел III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>					
25.	Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества	1					

26.	Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность	1					
		<b><i>Раздел IV. Основы здорового образа жизни</i></b>					
27.	Основные понятия о здоровом образе жизни	1					
28.	Составляющие и факторы здорового образа жизни	1					
29.	Вредные привычки и их факторы	1					
		<b><i>Раздел V. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</i></b>					
30.	Основы оказания первой помощи.	1					
31.	Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении	1					
32.	Первая помощь при ушибах и переломах	1					
33.	Общие правила транспортировки пострадавшего	1					
34.	Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей	1					
35.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1					
<b>Итого:</b>		<b>35</b>					

**Оценочные материалы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5 класс**  
**Контрольная работа № 1**  
**«Автономное существование»**  
**I вариант**

1. Автономное существование это ...
  - а) изучение флоры фауны за пределами населенного пункта;
  - б) существование человека «один на один» с природой;
  - в) существование человека в природе при сложных погодных условиях;
  - г) существование человека за пределами своей страны, т.е. за границей.
2. В целях безопасности во время грозы НЕ следует:
  - а) находиться у высоких деревьев;
  - б) находиться в воде;
  - в) находиться в густом кустарнике;
  - г) приближаться к высотным объектам.
3. При нарушении правил акклиматизации в горах человеку угрожает:
  - а) обезвоживание;
  - б) состояние паники;
  - в) кислородное голодание;
  - г) инфекционные заболевания.
4. Водоемы являются опасными:
  - а) весной, при таянии льда;
  - б) в любое время года;
  - в) зимой, из-за очень низкой температуры воды;
  - г) летом, по причине большого скопления людей.
5. Каким из перечисленных способов следует сушить одежду у костра?
  - а) на «рогатке» над открытым огнем;
  - б) на веревках или «рогатках» невядалеке от открытого огня;
  - в) разложив мокрую одежду на большие поленья костра;
  - г) не снимая одежды встать поближе к огню.
6. Болезненное состояние, связанное с общим понижением температуры тела, под воздействием холода – это...
  - а) отморожение;
  - б) болевой шок;
  - в) переохлаждение;
  - г) обморок.
7. Повреждение тканей, вызванное воздействием на них высоких температур – это...
  - а) ожог;
  - б) тепловой удар;
  - в) солнечный удар;
  - г) обморок.
8. Какова безопасная дневная продолжительность нахождения перед монитором компьютера школьника подросткового возраста?
  - а) 60 мин;
  - б) 3 часа;
  - в) 30 мин;
  - г) 6 часов.
9. Выбери ошибочное утверждение по поводу сооружения жилища:
  - а) сооружать жилище следует на открытой местности, а не в зарослях кустарника;
  - б) палатку и костер следует располагать, учитывая направление ветра;
  - в) не следует ставить палатку на низком берегу у самой воды;
  - г) в бурю или грозу сооружайте жилище под большим деревом для защиты от осадков.
10. Загорая на пляже, ты заметил тонущего в озере товарища. На берегу у отдыхающих имеются:
  - а) рюкзак с продуктами;
  - б) надувной матрас;
  - в) пустая канистра;
  - г) сигнальная ракета;
  - д) лыжная палка;
  - е) рыбацкие сети.

Выбери те предметы и вещи, которые можно использовать для спасения утопающего.

11. Найдите в приведенном ниже списке признаки, по которым можно определить стороны горизонта:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| а) по направлению течения реки;                       | д) по направлению ветра;              |
| б) по мху на дереве;                                  | е) по пологой стороне муравейника;    |
| в) по цвету листвы деревьев;                          | ж) по таянию снега на склонах оврага; |
| г) по годичным кольцам на пнях;<br>скалистых берегах. | з) по расположению камней на          |

12. Найдите в приведенном ниже списке косвенные признаки, указывающие, что растение (плоды) съедобно?

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| а) небольшая высота растений;       | д) яркая окраска плодов;                |
| б) яркая окраска плодов;<br>деревя; | е) множество косточек у основания       |
| в) растение с неприятным запахом;   | ж) плоды поклеваны птицами;             |
| г) кора обглодана животными;        | з) плоды растения обнаружены в гнездах. |

13. Какие признаки свидетельствуют о приближении ненастной погоды:

- а) вечерняя заря имеет ярко-красный цвет;
- б) ласточки летают высоко в небе;
- в) туман стелиться по земле;
- г) повышение температуры воздуха вечером и ночью.

14. Укажите признаки недоброкачественной рыбы:

- а) мутные глаза и неприятный запах;
- б) слипшаяся чешуя;
- в) затверделые плавники;
- г) побелевшие жабры;
- д) легко отделяющаяся чешуя.

1) все, кроме – в.

2) а, г, д.

3) все.

15. Восстановите порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему от укуса змеи:

- а) обработать место укуса дезинфицирующим средством;
- б) доставить пострадавшего в медпункт;
- в) пострадавшему обеспечить покой и горизонтальное положение;
- г) попытаться выдавить из раны несколько капель крови, удаляя еще не всосавшийся яд;
- д) дать пострадавшему обильное питье;
- е) наложить стерильную повязку.

16. Определите правильную очередность действий при отморожении:

- а) согреть пораженную часть тела, растирая ладонями или мягкой тканью;
- б) дать пострадавшему горячее питье;
- в) на пораженный участок наложить стерильную повязку;
- г) дать пострадавшему обезболивающее средство;
- д) тепло укутать пострадавшего.

17. Запишите понятия, соответствующие следующим определениям:

- а) «Кратковременная остановка туристической группы для отдыха, обеда, оказания первой медицинской помощи».
- б) «Участок реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения».
- в) «Чехол из мелкаячейстой сетки для защиты головы и шеи от укусов комаров и мошек».

г) «Плавучая платформа из нескольких соединенных между собой бревен, бочек, надувных баллонов».

д) «Заблаговременное оповещение населения о возникновении опасных природных явлений (штормы, ливни, лавины и др.)».

18. Восстановите предложения, вставив пропущенные слова:

а) «*Поход в горы не следует начинать в ..., ..., при угрозе схода ... и в ... время суток*».

б) «*Все виды транспорта загрязняют ... выхлопными газами, содержащими ... вещества*».

19. Этот инструмент существенно помог знаменитому Робинзону Крузо преодолевать тяжелые условия автономного существования. С помощью этого предмета обреченный мог добывать дрова, пищу, сооружать жилище и даже копать землю. Каждому туристу, отправляющемуся в поход необходимо иметь данное орудие в своем снаряжении. О каком инструменте идет речь?

20. Отгадайте загадку: «*Молода – похожа на серп. Поживет – станет как лепешка*».

Опишите известные вам способы ориентирования.

21. «*Не зная броду, не суйся в воду*». Письменно объясни смысл пословицы, указывая, к каким ситуациям в жизнедеятельности человека она применима.

Ключ: 1а, 2абг, 3в, 4б, 5б, 6в, 7а, 8а, 9г, 10бвд, 11беж, 12гжз, 13аг, 14а, 15гаедвб, 16авбдг, 17а-привал, б-порог, в-накомарник, г-плот, д-штормовое предупреждение, 18-додь, снегопад, лавин, темное, 19-топор, 20-луна, 21-творческое задание

## Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

### ТЕСТ

по теме: «Здоровый образ жизни»

#### Вариант 1

**1. Здоровый образ жизни направлен на:**

- А) сохранение и улучшение здоровья;
- Б) развитие физических качеств;
- В) поддержание высокой работоспособности.

**2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- В) все перечисленное

**3. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:**

- А) зарядка;
- Б) уроки физической культуры;
- В) прием пищи;
- Г) чтение книг;
- Д) работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж) прогулка

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;

**11. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:**

- А) есть много твердой пищи;
- Б) есть много сладкого;
- В) есть поздно вечером.

**12. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:**

- А) два раза в день утром и вечером;
- Б) три раза в день утром, днем и вечером;
- В) каждый раз после еды в течение дня;
- Г) все перечисленное.

**13. Назовите основные причины лишнего веса:**

- А) пропуск уроков физической культуры;
- Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

**14. Избыточный вес:**

- А) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- Б) тренирует сердечно-сосудистую систему;
- В) активизирует обмен веществ;
- Г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

**15. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:**

- А) в меде, хлебопродуктах, крупах;
- Б) в мясопродуктах, рыбопродуктах;
- В) в овощах и фруктах.

- Б) развитию выносливости;
- В) повышению артериального давления;
- Г) все перечисленное

**5. Физическая работоспособность – это:**

- А) способность человека быстро выполнять работу;
- Б) способность выполнять разные виды работ;
- В) способность к быстрому восстановлению после работы;
- Г) способность выполнять большой объем работы.

**6. Основу двигательного режима составляют:**

- А) физические упражнения и занятия спортом;
- Б) развитие физических способностей;
- В) способы поддержания физической работоспособности;
- Г) развитие двигательных умений и навыков.

**7. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- А) отслеживания изменений в развитии своего организма;
- Б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
- В) консультации с родителями о проделанной работе.

**8. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:**

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

**9. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**

- А) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- Б) с обливания прохладной водой;
- В) с обливания холодной водой;
- Г) с растирания тела полотенцем

**10. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:**

- А) чистка зубов;
- Б) чистка ковров;
- В) смена постельного белья;
- Г) мытье рук и тела;
- Д) расчесывание волос.

**16. В каких продуктах больше всего содержится жиров:**

- А) в сыре, какао;
- Б) в масле, свинине;
- В) в печенье, твороге.

**17. Руки необходимо мыть с мылом:**

- А) перед приемом пищи;
- Б) после посещения туалета;
- В) после прогулки;
- Г) все перечисленное.

**18. Гиподинамия – это:**

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

**19. Выберите правильные ответы. К показателям физического развития относятся:**

- А) вес тела;
- Б) походка;
- В) продолжительность смеха;
- Г) рост;
- Д) настроения;
- Е) окружность грудной клетки.

**20. Всемирный день здоровья считается:**

- А) 23 июня;
- Б) 21 ноября;
- В) 7 апреля;
- Г) 1 августа.

**Ответы к тесту по теме: «Здоровый образ жизни»**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

а	в	а,б,ж	б	г	а	а	в,г,д	а	а,в,г	б	а	б	г	а	б	г	а	а,г,е	в
---	---	-------	---	---	---	---	-------	---	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	---

## 7 класс

### Контрольная работа № 1

#### «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций»

1. Что такое землетрясение? Выберите правильный ответ:

- а) подземные толчки и колебания земной поверхности;
- б) область возникновения подземного удара;
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность.

2. Основными причинами несчастных случаев при землетрясениях являются (выберите ответы):

- а) неконтролируемые действия людей в результате паники;
- б) отсутствие защитных сооружений (убежищ);
- в) затопление;
- г) разрушение и падение конструкций зданий;
- д) отсутствие средств индивидуальной защиты органов дыхания;
- е) пожары, вызванные утечкой газа из повреждённых труб, и замыканием электролиний;
- ж) падение тяжёлых предметов в квартире;
- з) отсутствие средств пожаротушения.

3. По характеру распространения лесные пожары подразделяются на:

- а) низовые; б) наземные; в) верховые; г) подземные.

Найдите допущенную ошибку.

4. Почему не рекомендуют использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую пору?

- а) сухая осина много дымит;
- б) они плохо горят в любую погоду;
- в) они сильно стреляют искрами – возможен пожар.

5. Как называется лесной пожар, охватывающий полог леса, проводником горения служит хвоя (листья) и веточки крон деревьев:

- а) верховой; б) повальный; в) высотный; г) низовой.

6. Известно, что сила ветра измеряется его скоростью. Назовите, кто из учёных создал шкалу силы ветра? Выберите ответ:

- а) Рихтер; б) Ломоносов; в) Бофорт; г) Менделеев.

7. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:

- а) атмосферного давления и воды;
- б) ветра и атмосферного давления;
- в) ветра и верхнего слоя земли;
- г) ветра и воды.

8. Если смерч застал вас на улице, то вы (выберите ответ):

- а) спрячетесь за зданием;
- б) укроетесь в ближайшем прочном здании;
- в) побежите домой;
- г) укроетесь в заглубленном помещении;
- д) переждёте возле прочной стены;
- е) укроетесь в естественном укрытии (канаве, овраге).

9. Из предлагаемых ниже причин выберите одну, без которой пыльная буря невозможна:

- а) проходящий циклон; б) разница температур; в) пашня; г) вода.

10. Безопасными естественными укрытиями на улице во время урагана являются:

- а) овраг; б) яма; в) ров; г) большие деревья; д) крупные камни;
- е) лёгкие деревянные постройки; ж) канава; з) кювет дороги.

Найдите ошибки в данных примерах.

Вариант 2.

1. При землетрясении надо дожидаться перерыва между толчками и быстро покинуть здание. Как это сделать? Выберите ответ:

- а) только по лестнице; б) на лифте;
- в) по пожарной лестнице; г) по веревке с балкона.

2. Выберите из перечисленных мест наиболее подходящие для укрытия в здании при землетрясении:

- а) места внутри шкафов, комодов;
- б) места под прочно закреплёнными столами, рядом с кроватями;
- в) места у колонн;
- г) места под подоконником;
- д) углы, образованные внутренними перегородками;
- е) вентиляционные шахты и короба;
- ж) проёмы в капитальных внутренних стенах;
- з) балконы и лоджии;
- и) углы, образованные капитальными внутренними стенами;
- к) места внутри кладовок и встроенных шкафов;
- л) дверные проёмы.

3. Какие условия надо выполнять при разведении костра для обеспечения пожарной безопасности:

- а) разводить не ближе 4 – 5 м от деревьев;
- б) не оставлять бутылок и стекол в траве;
- в) не пользоваться горючими жидкостями;
- г) удалить вокруг костра сухую траву;
- д) заливать костры водой или забрасывать землей;
- е) не бросать окурков в лесу;
- ж) не использовать сухую траву для разжигания;
- з) не оставлять возле костра менее 2-х человек.

4. Часть календарного года, в течение которого наиболее возможно возникновение лесного пожара (выберите ответ):

- а) пожароопасный сезон; б) лето; в) июнь-июль; г) август.

5. Понижение давления является признаком приближающейся непогоды. Укажите, с помощью какого прибора мы можем это определить (выберите ответ):

- а) гигрометр; б) ареометр; в) термометр; г) барометр; д) сейсмограф.

6. Если во время урагана вы оказались на улице, то надо (выберите правильные ответы):

- а) спрятаться в кювете или яме, прижавшись к земле;
- б) добежать до своего дома, укрыться в заранее подготовленном подвале;
- в) укрыться в подвале ближайшего дома;
- г) идти домой, укрывшись за домами, заборами, деревьями и т.п.

7. Если буря застала вас в здании, пройдите в самое безопасное место (выберите ответ):

- а) в ванную комнату; б) на лестницу;
- в) коридор в средней части дома на первом этаже; г) на балкон (лоджию).

8. Ураганы наносят большой вред сельскому хозяйству, транспорту и промышленности, перенося (выберите ответы):

- а) песок; б) влагу; в) пыль; г) снег; д) космические частицы.

9. Находясь дома один, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган свирепствует примерно в 3 – 4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия:



- а) станете кричать и звать на помощь;
- б) отойдете от окон;
- в) быстро выйдете на улицу и побежите к оврагу;
- г) останетесь в доме и спрячетесь в безопасном месте с подветренной стороны;
- д) спрячетесь в шкаф или под стол.

10. Лучшей защитой от урагана являются (выберите ответы):

- а) подвальные помещения; б) мосты; в) большие деревья;
- г) будки на автобусных остановках; д) подземные сооружения.

Ключи к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	а.г	б	в	а	в	г	Г.д.е	в	Г.д.е

### Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

<p>Первая медицинская помощь. Это -</p> <p>А. Помощь до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи.</p> <p>Б. Помощь врачей.</p> <p>В. Помощь только в больнице.</p>	<p>2. Виды наружного кровотечения:</p> <p>А. Венозное и капиллярное.</p> <p>Б. Артериальное и капиллярное.</p> <p>В. Артериальное, венозное и капиллярное.</p>
<p>Артериальное кровотечение останавливают:</p> <p>А. только стандартным жгутом;</p> <p>Б. наложением давящей повязки;</p> <p>В. методом пальцевого прижатия артерий, а затем накладывают жгут или закрутку.</p>	<p>4. Кровь темно-красного или бордового цвета, льется из раны медленно, непрерывно, не прямой струей. Это:</p> <p>А. Капиллярное кровотечение.</p> <p>Б. Артериальное кровотечение.</p> <p>В. Венозное кровотечение.</p>
<p>Можно ли остановить венозное и капиллярное кровотечение давящей повязкой?</p> <p>А. Да</p> <p>Б. Нет</p>	<p>6. Что такое иммобилизация?</p> <p>А. Это увольнение с военной службы.</p> <p>Б. Это призыв на военную службу.</p> <p>В. Это обездвиживание поврежденной части тела с целью обеспечения покоя.</p>
<p>7. Приложить холод (пузырь со льдом) или сделать холодные примочки, меняя через 1-2 минуты нагретые салфетки. Это делается при:</p> <p>А. ушибе с ссадинами;</p> <p>Б. ушибе без ссадин;</p> <p>В. переломе.</p>	<p>8. Полное смещение суставного конца одной из костей, образующих сустав, называется:</p> <p>А. Вывих.</p> <p>Б. Ушиб.</p> <p>В. Растяжение связок.</p> <p>Г. Перелом.</p>

9. Жгут должен находиться на конечности не более:

А. 10 минут                      Б. 1 часа  
В. 1,5- 2часов                    Г. 6 часов

10. В теле взрослого человека примерно:

А. 10 л. крови.  
Б. 15 л. крови.  
В. 5,5 л. крови.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## 5 класс

### Список литературы.

#### *Основная литература.*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М.: Просвещение, 2015
2. Примерные программы по учебным предметам. ОБЖ 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011
3. ОБЖ. 5 класс/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2015
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под. Ред. А.Т. Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2015.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под.ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2015.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 5 класс: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».-М.: Просвещение, 2015
7. Электронное приложение к учебнику А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова

#### **Дополнительная литература.**

- Книга для учителя ОБЖ. А.Т. Смирнов. Просвещение. 2005
- ОБЖ. 5-8 класс. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах./авт.-сост. Г.П. Попова, Волгоград, 2006
- ОБЖ: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин.-М.: Вентана-Граф, 2012.
- С.С. Соловьев. Тесты 5-11 кл., М. Дрофа, 2003
- Сосновская Р.Л. Идем в поход!? Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК. 2012

## 7 класс

### Список литературы.

#### *Основная литература.*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М.: Просвещение, 2015
2. Примерные программы по учебным предметам. ОБЖ 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2015
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова.; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». –3 –е изд., перераб.- М. : Просвещение, 2015
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 7 класс: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова; 2-е -изд, Москва «Просвещение» 2015.

#### **Дополнительная литература.**

- Емельянчик В.К. , Капитонова М.Е. Ваши шансы избежать беды: учебное пособие/сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».- СПб.: «КАРО», 2002.
- Книга для учителя ОБЖ. А.Т. Смирнов. Просвещение.2001
- Михайлов А.А.. игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 кл.-3-е изд.,стереотип.-М.:Дрофа,2006
- ОБЖ. 5-8 класс. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах./авт.-сост. Г.П.Попова, Волгоград, 2006
- Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ. 5-9 классы: Методическое пособие для учителя.-М.: Вентана-Графф, 2003
- Соловьев С.С.. Тесты 5-11 кл.,М. Дрофа, 2003
- Формирование универсальных учебных действий в курсе ОБЖ 5-9 классы/сост. Г.П. Попова. Волгоград.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Основы безопасности жизнедеятельности, 8-9 классы/ Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Хренников Б.О., Гололобов Н.В.,  
Льянская Л.И., Маслов М.В.; под ред.  
Егорова С.Н. Основы безопасности  
жизнедеятельности: 8-й класс: учебник

Хренников Б.О., Гололобов Н.В.,  
Льянская Л.И., Маслов М.В.; под ред.  
Егорова С.Н. Основы безопасности  
жизнедеятельности: 9-й класс: учебник

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f5eb4d4c>