**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Токкинская школа-интернат среднего общего образования им.П.П. Ощепкова»**

**Олекминского района РС(Я)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и рекомендовано к утверждению МО физкультурников и ОБЖ Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Чердонова Е.В.) « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.   | Согласовано с зам. директора по учебной части \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ананьева В.Н.)  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  | Утверждено директором МБОУ «Токкинская ШИСПОО» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Чердонов К.Г.) « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**

 **для 9 класса**

 **Составитель: учитель ОБЖ Яковлев Ю.С.**

**Токко-2020**

**Содержание учебного предмета.**

9 КЛАСС

***Раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства».***

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ

* **Правовые основы обеспечения безопасности личнос­ти, общества и государства.** Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов.
* **Угрозы национальной безопасности Российской Федера­ции.** Понятие о национальной безопасности и основные на­правления ее обеспечения. Угрозы в сфере военной, государ­ственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз.
* **Международный терроризм как угроза национальной безопасности.** Понятие о терроризме. Цели террористиче­ских организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.
* **Наркотизм и национальная безопасность.** Понятие о нар­котизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.
* **Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности.** Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населе­ния. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЕДИНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ**

* **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС)**
* **Цели, задачи и структура РСЧС.** Единая государст­венная система предупреждения и ликвидации чрезвычай­ных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.
* **Режимы функционирования, силы и средства РСЧС**. Ре­жимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. **Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.**

**МЕЖДУНАРОДНОЕ ГУМАНИТАРНОЕ ПРАВО**

**Международное гуманитарное право**. Сфера при­менения и ответственность за нарушение норм. Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его примене­ния. Лица, находящиеся под защитой международного гу­манитарного права. Основные документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы меж­дународного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

**Защита раненых, больных, потерпевших кораблекруше­ние, медицинского и духовного персонала.** Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обес­печение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по защите раненых и боль­ных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.

Защита военнопленных и гражданского населения. Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требова­ния по защите военнопленных. Случаи применения защит­ных мер в отношении гражданского населения. Основные требования по защите лиц из числа гражданского населе­ния, находящихся во власти противника. Особая защита женщин и детей.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Защита от мошенников. Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении доверием. Распространенные спо­собы мошенничества. Правила безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.

Безопасное поведение девушек. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек при столкновении с молодыми и взрослыми хулиганами, уголов­никами и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения девушки в обществе мужчины: в незна­комом месте; при возникновении угрозы или опасности на­силия. Подручные средства самообороны и способы самоза­щиты. Наиболее уязвимые части тела.

Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций. Само­оценка поведения. Признаки потенциальной жертвы. Уве­ренное и решительное поведение в криминогенных ситуа­циях. Тренировка уверенности. Правила безопасного поведе­ния при неизбежности конфликта. Поведение при столк­новении с хулиганами, похищении, попытке изнасилова­ния.

***Раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»***

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Причины травматизма и пути их предотвращения.

Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

Безопасное поведение дома и на улице. Правила безопас­ного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

Безопасное поведение в школе, на занятиях физ­культурой и спортом. Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профи­лактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Профилактика осложнений ран. Асептика и ан­тисептика. Понятие о ране. Виды ран. Понятие об анти­септике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреж­дение инфицирования ран с помощью асептических средств.

Травмы головы, позвоночника и спины. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение голов­ного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Призна­ки и симптомы повреждения спины. Предупреждение по­вреждения спины и первая помощь при болях.

Экстренная реанимационная помощь. Понятие о кли­нической смерти и ее признаки. Основные правила опреде­ления признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка по­страдавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном уда­ре, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при вы­полнении этих реанимационных мероприятий.

Основные неинфекционные заболевания. Характеристи­ка наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и до­ступные меры их профилактики.

***Раздел 3 «Основы здорового образа жизни».***

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье человека. Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здо­ровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивиду­альным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления.

Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рацио­нальное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье. По­нятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.

Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за ко­жей. Основная функция одежды и гигиенические требова­ния к ней.

Гигиена питания и воды. Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы про­дуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное рас­пределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

**Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты:**

• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных си­туациях, а также правил поведения на дорогах и на транс­порте;

* формирование понимания ценности здорового, разумно­го и безопасного образа жизни;
* усвоение гуманистических, демократических и тради­ционных ценностей многонационального российского обще­ства, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуаль­ной траектории дальнейшего образования;
* формирование целостного мировоззрения, соответст­вующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духов­ное многообразие современного мира;
* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
* развитие правового мышления и компетентности при ре­шении моральных проблем, формирование моральных ка­честв и нравственного поведения, осознанного и ответствен­ного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов де­ятельности;
* формирование экологической культуры на основе при­знания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходи­мости ответственного и бережного отношения к окружаю­щей среде;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и забот­ливое отношение к членам своей семьи;
* формирование антиэкстремистского и антитеррористи­ческого мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно вы­полнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достиже­ния поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эф­фективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение согласовывать свои действия в опасных и чрез­вычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, оп­ределять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
* умение оценивать собственные возможности при выпол­нении учебных задач в области безопасности жизнедеятель­ности и правильность их решения;
* овладение навыками принятия решений, осознанно­го выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
* умение формулировать понятия в области безопаснос­ти жизнедеятельности, анализировать и выявлять причин­но-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
* умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению лич­ной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвы­чайных ситуациях;
* освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях при­родного, техногенного и социального характера;
* умение работать индивидуально и в группе, организовы­вать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разре­шать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение правильно применять речевые средства для вы­ражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
* формирование и развитие компетентности в области ис­пользования информационно-коммуникационных техноло­гий для решения задач обеспечения безопасности;
* формирование и развитие мышления безопасной жизне­деятельности, умение применять его в познавательной, ком­муникативной и социальной практике, для профессиональ­ной ориентации.

Предметные результаты:

* формирование современной культуры безопасности жиз­недеятельности на основе осознания и понимания необходи­мости защиты личности, общества и государства от чрезвы­чайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
* формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
* понимание значимости современной культуры безопас­ности жизнедеятельности для личности и общества;
* понимание роли государства и действующего законода­тельства в обеспечении национальной безопасности и защи­ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природ­ного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
* понимание необходимости подготовки граждан к воен­ной службе;
* формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
* формирование антиэкстремистской и антитеррористиче­ской личностной позиции;
* понимание необходимости сохранения природы и окру­жающей среды для полноценной жизни человека;
* знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, вклю­чая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
* знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
* умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
* умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
* умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обста­новки и индивидуальных возможностей;
* овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техно­генных и социальных рисков на территории проживания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Тема урока** | **Цели и задачи урока** | **Основные понятия** | **Учебная деятельность учащихся**  | **Домашнее задание** | Дата | Факт |
| **1.** | **Раздел 1. Защита в чрезвычайных ситуациях.** | **Введение.** **§1. Гражданская оборона.** | Актуализировать знания об основных направлениях государственной политики в области ГО и защиты населения и территории от ЧС. | История создания ГО. Структура ГО. Правовые основы организации и ведения ГО. Права и обязанности граждан РФ в области ГО. |  | **§1.стр.6-14.** | Сент |  |
| **2.** |  | **§2. Защита населения от оружия массового поражения. Ядерное оружие.** | Актуализировать знания о современных средствах поражения и мероприятиях по защите населения. |  |  | **§2.стр**.**14-19.** | Сент |  |
| **3.** |  | **§2.** Национальные интересы России**.** | Дать представления о национальных интересах РФ, о путях её обеспечения. | Национальная безопасность, её составные части: повышение качества жизни, здоровье населения и здравоохранение, культура, экология живых систем и рациональное природопользование. | Знать понятие «национальные интересы».Знать стратегические цели обеспечения нац. безопасности государства.Понимать задачи национальной обороны, государственной и общественной безопасности. | **§1, 16-22.** | Сент |  |
| **4.** |  | **§3.** Основные угрозы национальным интересам России и пути обеспечения её безопасности. | Дать представления о национальных интересах РФ, о путях ее обеспечения. | Национальная безопасность. Стратегические цели национальной безопасности .  | Знать понятие «национальная безопасность».Знать стратегические цели обеспечения национальной безопасности государства. | **§3**, 23-27. | Сент |  |
| **5** |  | **§4.** Организация обороны РФ. | Дать преставления о вопросах национальной обороне РФ. | Национальная оборона. Военная безопасность. Защита конституционного строя. | Понимать задачи национальной обороны, государственной и общественной безопасности. | **§4.** Стр.27-31 | Окт |  |
| **6** |  | **§5.** Правовые основы обороны государства и воинской обязанности. | Знать основные положения российского закона «Об обороне». Знать роль Вооруженных Сил РФ. | Военная доктрина РФ, Вооруженные Силы РФ. | Понимать необходимость обеспечения личной и общественной безопасности. | **§5.** Стр. 32-42 | Окт |  |
| **7** |  | **§6.** МЧС России -федеральный уполномоченный орган в сфере гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций. | Знать основные направления государственной политики в области ГО и защиты населения и территории от ЧС. | МЧС России – федеральный уполномоченный орган в сфере ГО и ЧС. Мониторинг и прогнозирование ЧС природного, техногенного характера. | Знать основные направления государственной политики в области ГО и защиты населения и территории от ЧС. |  | Окт |  |
| **8** | **Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природных и техногенного характера.** | **§7.** Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. | Актуализировать знания об опасных и чрезвычайных ситуациях. Знания о предупредительных мероприятиях по защите населения от ЧС различного характера. | Уровни РСЧС: федеральный, территориальный, местный, объектовый. | Знать структуру и задачи РСЧС. Понимать необходимость обеспечения личной и общественной безопасности. | **§7.** Стр.59-64. | Окт |  |
| **9** |  | **§8.** Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности. | Объяснить, почему вопросы безопасности жизнедеятельности закреплены законодательно. | Федеральный закон РФ «О безопасности». | Уметь анализировать и сопоставлять, делать выводы. | **§8.** Стр. 65-67. | Нояб |  |
| **10** |  | **§9.** Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. | Показать задачи ГО. | ГО: мирное и военное время. Задачи ГО. | Знать задачи ГО в мирное и военное время. | **§9.** Стр.67-69 | Нояб |  |
| **11** |  | **§10**. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. | Знать современные средства поражения и мероприятия по защите населения. | Ядерное оружие и его виды. Понятия «эпицентр ядерного взрыва», «ударная волна», «световое излучение», «радиоактивное заражение», «электромагнитный импульс». Защита от ядерного оружия. | Знать современные средства поражения, их поражающие факторы. | **§10.стр.69-81** | Нояб |  |
| **12** |  | **§11.** Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и временного времени. | Знать основные мероприятия ГО по защите населения в мирное и военное время. | Основные мероприятия ГО по защите населения в мирное и военное время. | Знать основные мероприятия ГО по защите населения в мирное и военное время. | **§11.стр.81-89** | Нояб |  |
| **13** |  | **§12.** Защитные сооружения гражданской обороны. | Знать типы и принцип устройства защитных сооружений. Понимать необходимость обеспечения личной безопасности. | Понятие «защитное сооружение», «убежище», «противорадиационное укрытия», «щели». | Знать типы и принцип устройства защитных сооружений. | **§12.стр.89-94.** | Дек |  |
| **14** |  | **§13**. Чрезвычайные ситуации мирного времени. | Представлять причины техногенных аварий и катастроф в РФ. | Стихийные бедствия и опасные природные явления, представляющие потенциальный источник угроз человеку и хозяйству. | Знать ЧС природного и техногенного характера, их причины возникновения и последствия. | **§13**.стр.94-106. | Дек |  |
| **15** |  | **§14.** Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. | Знать принцип мониторинга.Знать средства мониторинга. | Система мониторинга. Мониторинг: глобальный, региональный и локальный. Сейсмические наблюдения и прогноз землетрясений. | Знать принцип организации и средства мониторинга. | **§14.стр.106-114.** | Дек |  |
| **16** | **Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации.** | **§15.** Терроризм и безопасность человека. | Знать сущность терроризма и понимать его опасность. Знать как защитить себя при угрозе террористического акта. | Терроризм. Экстремизм. Национализм. Основные правила поведения человека, ставшего заложником. | Знать сущность терроризма и понимать его опасность.Понимать опасность международного терроризма для национальной безопасности России. | **§15.стр.114-118** | Дек |  |
| **17** |  | **§16.** Международный терроризм и безопасность России. | Знать опасность международного терроризма и его особенности. | Статистика международного терроризма. Политический экстремизм. Субъект терроризма. | Знать сущность терроризма и понимать его опасность.Понимать опасность международного терроризма для национальной безопасности России. | **§16.стр.118-128.** | Янв |  |
| **18** | **Основы формирования ЗОЖ.** | **§17.** Понятие о здоровье. | Знать сущность определения понятия «здоровье».Знать критерии оценки состояния здоровья. | Здоровье. Физическое здоровье человека. Система оценивания состояния здоровья человека. | Понимать сущность определения понятия «здоровье».Уметь использовать знания, полученные на уроках биологии. | **§17.стр.129-130** | Янв |  |
| **19** |  | **§18.** Табакокурение и его вред. | Знать о вреде курения – токсичности дыма.Знать о последствиях табакокурения. | Токсины: смолы, никотин, токсичные газы, цианистый водород, и окись азота, ацетон, аммоний, кадмий и формальдегид. | Знать о вреде курения – токсичности дыма.Знать о последствиях табакокурения. | **§18.стр.130-137.** | Янв |  |
| **20** |  | **§19.** Алкоголь и его вред. | Знать о вреде алкоголя.Знать о последствиях приема алкогольных напитках.Знать правила оказания первой помощи при алкогольном отравлении.  | Алкоголь. Заболевания печени, сердечно –сосудистой системы. Отравление алкоголизма. | Знать о вреде алкоголя.Знать о последствиях приема алкогольных напитков. | **§19.стр.138-142.** | Фев |  |
| **21** |  | **§20.** Наркотики и его вред. | Знать о вреде наркотиков. Знать о последствиях приема наркотиков. Понимать ценность жизни человека. | Наркотики. СПИД, гепатит, онкологические заболевания. | Знать о вреде наркотиков. Знать о последствиях приема наркотиков. Знать правила оказания первой помощи при отравлении наркотиками. | **§20.стр.142-147** | Фев |  |
| **22** |  | **§21.** Рациональное питание. | Изучить историю питания, болезни питания и понятие рационального питания. | Рациональное питание и его принципы. Калорийность продуктов. | Знать и уметь элементарные навыки в составлении оптимального рациона питания с учетом нагрузок и климатических условий. | **§21.стр.147-155.** | Фев |  |
| **23** |  | **§22.** Основы подбора продуктов питания. | Актуализировать знания о роли белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. | Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. | Знать роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в жизнедеятельности организма человека.. | **§22.стр.156-160.** | Фев |  |
| **24** |  | **§23.**Советы, как выбрать безопасные продукты. | Актуализировать знания о безопасности продуктов питания. Мотивировать у учащихся на здоровый образ жизни. | Безопасные продукты. Срок хранения продуктов. Состав продуктов. Маркировка продуктов. Глутамат натрия. Консерванты. Эмульгаторы. Нитраты. | Знать, как выбрать безопасные продукты.Формировать мотивацию на здоровый образ жизни. | **§23.стр.160-168.** | Март |  |
| **25** |  | **§24.**Гигиены одежды. | Знать гигиенические свойства одежды. Мотивировать у учащихся на здоровый образ жизни. |  Гигиенические свойства одежды: гигроскопичность, водопроницаемость. Синтетические ткани и их свойства(электризуемость, способность впитывать жиры, накапливать микроорганизмы). | Знать гигиенические свойства одежды. Мотивировать у учащихся на здоровый образ жизни. | **§24.стр.168-170.** | Март |  |
| **26** |  | **§25.**Занятие физической культурой. | Знать зависимость физической культуры и состояния здорового здоровья. | Физические упражнения состояние здоровья человека. Разумная физическая активность. | Знать зависимость физической культуры и состояния здоровья человека. Уметь составлять индивидуальную программу оздоровления. | **§25. Стр.171-176.** | Март |  |
| **27** |  | **§26.**Туризм как вид отдыха. | Знать роль туризма в формировании ЗОЖ. Познакомить с принципами активного отдыха. | Туризм и его виды. Адаптация к нагрузкам. Акклиматизация и реакклиматизация. Рюкзак. Палатка. Туристическое снаряжение. | Знать роль туризма в формировании ЗОЖ. Познакомить с принципами активного отдыха. | **§26.стр.176-192.** | Март |  |
| **28** |  | **§26.**Туризм как вид отдыха. | Знать роль туризма в формировании ЗОЖ. Познакомить с принципами активного отдыха. | Туризм и его виды. Адаптация к нагрузкам. Акклиматизация и реакклиматизация. Рюкзак. Палатка. Туристическое снаряжение. | Знать роль туризма в формировании ЗОЖ. Познакомить с принципами активного отдыха. | **§26. стр.176-192.** | Март |  |
| **29** |  | **Контрольная работа на тему: «Основы формирования ЗОЖ».** | Проверка уровня знаний учащихся. Закрепление основных понятий темы. |  |  |  | Апр |  |
| **30** |  | **§27.**Рекомендации специалистов МЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях. | Актуализировать знания при угрозе и проявлении опасных и чрезвычайных ситуаций природного, и техногенного и социального характера.Уметь применять полученные знания и навыки на практике. | Правила поведения при химической, радиационной, гидродинамической авариях, аварии на транспорте. Правила поведения при внезапном обрушении здания, при пожаре и угрозе взрыва. Правила поведения во время гололеда и гололедицы. | Знать правила поведения при угрозе и проявлении опасных и чрезвычайных ситуаций природного, и техногенного и социального характера. | **§27.стр.193-214.** | Апр |  |
| **31** |  | **§27.**Рекомендации специалистов МЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях. | Актуализировать знания при угрозе и проявлении опасных и чрезвычайных ситуаций природного, и техногенного и социального характера.Уметь применять полученные знания и навыки на практике. | Правила поведения при химической, радиационной, гидродинамической авариях, аварии на транспорте. Правила поведения при внезапном обрушении здания, при пожаре и угрозе взрыва. Правила поведения во время гололеда и гололедицы. | Знать правила поведения при угрозе и проявлении опасных и чрезвычайных ситуаций природного, и техногенного и социального характера. | **§27. стр.193-214.** | Апр |  |
| **32** |  | **§28.**Правила оказания первой помощи. | Знать и уметь оказывать первую помощь при ранах, кровотечении, переломах, ожогах. Уметь делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. | Правила оказания первой помощи при разных видах травм. Искусственное дыхание. Виды кровотечений и медицинская первая помощь. | Знать и уметь оказывать первую помощь при ранах, кровотечении, переломах, ожогах. Уметь делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца | **§28.стр.215-221.** | Апр |  |
| **33** |  | **§28.**Правила оказания первой помощи. | Знать и уметь оказывать первую помощь при ранах, кровотечении, переломах, ожогах. Уметь делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. | Правила оказания первой помощи при разных видах травм. Искусственное дыхание. Виды кровотечений и медицинская первая помощь. | Знать и уметь оказывать первую помощь при ранах, кровотечении, переломах, ожогах. Уметь делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца | **§28. стр.215-221.** | Май |  |
| **34** |  | **Итоговая контрольная работа.** | Проверка уровня знаний учащихся. Закрепление основных понятий темы за пройденный курс. |  |  |  | Май |  |