Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18» города Кирова

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности

(предметная область «*Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности*»)

базовый уровень

8 – 9 класс

Составлена МО учителей физической культуры и ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ, предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом Примерной программы по предмету «ОБЖ» для 5-9 классов.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной

Предметные результаты

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) 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;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
11) умение оказать первую помощь пострадавшим;
12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *безопасно вести и применять права покупателя;*
- *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
- *классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;*
- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*

- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
- *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
- *оказывать первую помощь при коме;*
- *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
- *использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;*
- *усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

2. Содержание учебного предмета

Основы безопасности личности, общества и государства

Основы комплексной безопасности

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. *Средства индивидуальной защиты велосипедиста.* Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах *и поездках.* Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, *самозащита покупателя*). Элементарные способы самозащиты. *Информационная безопасность подростка.*

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье,

сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. *Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения.* Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. *Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.*

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. *Основные неинфекционные и инфекционные заболевания,их профилактика*. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. *Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Воспитательная задача
1.	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать	4	Использовать в воспитании детей возможности школьного урока. Поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися.
2.	Здоровый образ жизни. Что это?	8	
3.	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	10	
4.	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	5	
5.	Современный транспорт и безопасность	7	
ИТОГО:		**34**	

9 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Воспитательная задача
1.	Безопасный туризм	10	Использовать в воспитании детей возможности школьного урока. Поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися.
2.	Когда человек сам себе враг	5	
3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	13	
4.	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации	6	
ИТОГО:		**34**	

Приложение 1

Контрольно-оценочные материалы

8 класс

Проверочная работа №1

1 - вариант

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающиеся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека факторов внешней среды, — это: а) рана; б) ушиб; в) травма.

2. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:

а) полостным; б) внутренним; в) закрытым.

3. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:

а) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки;

б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;

в) обработать рану йодом.

4. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:

а) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.

5. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50 °С, — это: а) тепловой удар; б) солнечный удар; в) ожог.

6. Признаками перелома являются:

а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте;

б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность;

в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

7. При закрытом переломе бедра необходимо:

а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;

б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;

в) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

8. Один из признаков сотрясения головного мозга — это:

а) увеличение лимфатических узлов;

б) появление сыпи на руках и ногах;

в) покраснение кожи в области суставов;

г) нечеткость зрения и неодинаковые зрачки.

9. При укусах насекомых прежде всего необходимо:

а) промыть ранку спиртом или слабым раствором марганцовки;

б) аккуратно удалить жало, если оно есть;

в) дать пострадавшему 1—2 таблетки димедрола (супрастина, тавегила), а также 1—2 таблетки глюконата кальция;

г) на место укуса наложить холод.
10. Одной из составляющих здорового образа жизни является:
а) малоподвижный образ жизни;
б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
в) оптимальный уровень двигательной активности;
г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

Вариант №2
1. Артериальное кровотечение возникает при:
а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
б) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.
2. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:
а) любых ранениях конечности;
б) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
в) смешанном кровотечении.
3. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:
а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
4. При ожоге необходимо:
а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.
5. При открытом переломе прежде всего необходимо:
а) дать обезболивающее средство;
б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
г) остановить кровотечение.
6. При поступлении АХОВ в организм человека через рот прежде всего необходимо:
а) промыть желудок;
б) прополоскать рот водой;
в) очистить кишечник;
г) ввести абсорбенты.
7. При травматическом шоке прежде всего необходимо:
а) создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;

б) провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в лечебное заведение;
в) устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.
8. Какую роль играют витамины в развитии человека:
а) являются главным источником энергии;
б) являются строительным материалом;
в) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.
9. Средством развития быстроты являются упражнения:
а) с преодолением веса собственного тела;
б) требующие энергичных двигательных реакций;
в) на растягивание мышц.
10. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:
а) до полудня;
б) утром;
в) после полудня; г)вечером.

Проверочная работа №2

1. Назовите наиболее вероятные виды последствий опасных ситуаций при использовании различных механических инструментов (пил, сверл, молотка) в работах по дому (строгании, сверлении, клепке) (выберите ответ);

а) душевное расстройство; б) ушибы; в) порезы; г) переломы; д) поражение электрическим током; е) раны разных типов.

3 балла

2. Назовите одну из наиболее вероятных причин травматизма при использовании различных рабочих инструментов в домашних условиях; обоснуйте свой ответ.

2 балла

3. Назовите три вида травм по поражающему фактору.

3 балла

4. Назовите основные цели первой медицинской помощи (выберите ответ):

а) снижение энергетических затрат при проведении различных работ; б) предупреждение развития осложнений; в) облегчение состояния пострадавшего; г) уменьшение уровня необоснованной смертности пострадавших. **3 балла**

5. Дополните фразу: «Меры по борьбе с болезнетворными микроорганизмами в ране называются _____» (выберите ответ);

а) асептикой; б) дезинсекцией; в) дезинфекцией; г) антисептикой.

1 балл

6. Укажите, какими должны быть материалы и инструменты при работе с раной (выберите ответ): а) любыми; в) чистыми; в) относительно чистыми; г) стерильными.

1 балл

7. Назовите три важнейших симптома ушиба головы.

3 балла

8. Дополните фразу: «Общая реакция организма на сложные травмы, характеризующаяся тяжелыми расстройствами жизненно важных функций, называется __» (выберите ответ):

а) травматическим шоком; б) болевым шоком; в) ожоговым шоком; г) шоком.

1 балл

9. Дополните фразу: «Крайние состояния организма, переходные от жизни к смерти, называются _____ состояниями» (выберите ответ):
а) промежуточными; б) среди ответов нет правильного; г) конечными; г) терминальными.

1 балл

10. Дополните фразу: "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия _____".

1 балл

11. Назовите важнейшие факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья, указав их в порядке уменьшения значимости.

7 баллов

12. Дополните фразу: «Курение относится к привычкам, так как вместе с табачным дымом в организм поступают вредные вещества (_____ газ, ____ и другие), которые отрицательно влияют на здоровье».

3 балла

13. Дополните фразу: «Систематическое употребление алкогольных напитков, в том числе и некрепких, относится к _____ привычкам, так как они содержат __, который является ____ веществом для организма и ____ индивидуальное здоровье».

4 балла

14. Составьте фразу из отдельных частей (фрагментов) (ответ представьте последовательностью букв, соответствующих расположению фрагментов в фразе, например - в, д...):

а) ...поэтому требуют...; б) ...инсектициды применяются...; в) ...осторожного обращения...; г) ...отрицательно воздействовать на человека,..; д) ...для борьбы с бытовыми насекомыми (тараканами, мухами и др.)...; е) ...они могут...

5 баллов

Проверочная работа №3

1. Назовите явление, для которого важным поражающим фактором является проникающая радиация (выберите ответ):

а) извержение вулкана; б) авария ледокола, работающего на горючем из нефтепродуктов;

в) авария атомохода, при которой энергетический блок остался неповрежденным; г) авария на атомной электростанции, сопровождающейся разрушением энергетического блока; д) взрыв боеприпаса на основе тротила; е) взрыв водородной бомбы.

2 балла

2. Назовите два простейших средства защиты кожи.

2 балла

3. Распределите населенные пункты в порядке усиления разрушительного воздействия землетрясений (ответ представьте последовательностью букв, например - д, а...):

а) крупный город сплошной застройки многоэтажными зданиями с низкой сейсмической защитой;

б) крупная деревня с одноэтажными зданиями;

в) хутор из 3-4 одноэтажных зданий;

г) крупное стойбище, в котором люди живут в чумах;

д) рабочий поселок городского типа, застроенный одноэтажными зданиями.

4 балла

4. Назовите основные обязанности гражданского населения в области гражданской обороны (не менее трех).

3 балла

5. Назовите поражающий фактор и вид оружия, при воздействии которого человек ощущает запах горького миндаля, металлический вкус во рту, у него появляется тошнота, рвота, общая слабость, а при сильном воздействии возможен паралич дыхательного центра и смерть (летальный исход).

2 балла

6. Назовите два поражающих фактора бомбы на основе традиционных взрывчатых веществ.

2 балла

7. Дополните фразу: «Ядовитые растения по способу питания являются _____; они воздействуют на человека _____, так как, попадая в его организм даже в небольших количествах, они могут вызвать _____» (ответ представьте последовательностью букв, соответствующих порядку заполнения соответствующими словами, например - в, а...):

а) консументами; б) положительное; в) отравление; г) улучшение самочувствия;

д) редуцентами; е) отрицательно; ж) продуцентами.

3 балла

8. Найдите среди перечисленных экологических факторов те, которые относятся к антропогенным:

а) локальная война; б) пожар в лесу, вызванный разрядом грозы; в) разрушение горной деревни (аула) за счет снежной лавины; г) мировая война; д) разрушение населенного пункта взрывной волной, возникшей за счет наземного ядерного взрыва при испытании водородной бомбы.

3 балла

9. Назовите два вида ран, которые могут появляться у пострадавшего в процессе реализации производственной деятельности. **2 балла**

10. Дополните фразу: «_____ - это массовое распространение инфекционного заболевания на территории данной страны или большого ее региона».

1 балл

11. Назовите три компонента здорового образа жизни, которые, по вашему мнению, являются наиболее важными.

3 балла

12. Назовите основные документы (не менее двух), которые регулируют нормальное функционирование военного коллектива (воинского подразделения).

2 балла

13. Назовите воинские звания, одно из которых предшествует званию «капитан», а другое является следующим (для Сухопутных войск).

2 балла

14. Назовите главный символ воинской чести для воинского коллектива (части).

1 балл

15. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, соответствующих порядку расположения фрагментов в этой фразе, например -г, а, в...):

а) ...поглощать любое вещество...; б) ...нет...; в) ...не...; г) ...адсорбента, который мог бы...; д) ...универсального противогаза адсорбционного типа...; е) ...ведь...; ж) ...от любых вредных веществ...; з) ...способного защищать организм человека...; и) ...существует...

8 баллов

9-й класс

Рекомендуемые нормы оценок

Оценка «5» (отлично) - количество неверных ответов - не более 4

Оценка «4» (хорошо) - количество неверных ответов - не более 8

Оценка «З» (удовлетворительно) - количество неверных ответов - не более 12

1. Регулировщик на перекрестке обращен к пешеходам грудью, руки вытянуты в стороны. Как вы поступите?

1. *Начнете переходить улицу.*

2. Будете стоять.

3. Перейдете улицу до середины и остановитесь.

2. На перекрестке стоит регулировщик. Как должен поступить пешеход, начавший переход, если рука регулировщика поднята вверх?

1. *Остановиться.*

2. Дойти до середины улицы и остановиться.

3. Перейти улицу.

3. У вас возникла необходимость обратиться к водителю. Когда вы это сделаете?

1. *В момент, когда автобус (трамвай, троллейбус) тронется с места.*

2. При движении автобуса (трамвая, троллейбуса).

3. После полной остановки автобуса (трамвая, троллейбуса).

4. В салоне автобуса (трамвая, троллейбуса) вы обнаружили забытый (оставленный) кем-то сверток. Как вы поступите?

1. *Развернете сверток, чтобы узнать, что там находится.*

2. Поставите в известность водителя.

3. Возьмете сверток с собой, чтобы отнести в милицию.

5. Как следует переходить улицу после выхода из автобуса?

1.*Обойти автобус спереди и перейти улицу.*

2. Подождать пока автобус отъедет подальше или же дойти до ближайшего пешеходного перехода и перейти улицу.

3. Обойти автобус сзади и перейти улицу.

6. Что необходимо сделать, чтобы ваша квартира стала менее доступной для грабителей?

1. *Переписать заводские номера телерадиоаппаратуры.*

2. Оставлять ключ от квартиры в условленном месте.

3. Совместно с другими жильцами дома установить на входной двери кодовый замок.

7. Что необходимо сделать, чтобы ваша квартира стала менее доступной для грабителей?

1. *Спрятать ценности под матрацем.*

2. Перед уходом включить свет в одной из комнат.

3. На балконе установить декоративную, но прочную решетку.

8. Вы вошли в свою квартиру и почувствовали запах газа. Как вы поступите?

/. *Включив свет, попытаетесь выяснить причину.*

2. Обратитесь к соседям за помощью.

3. Не включая свет, попытаетесь перекрыть подачу газа и срочно проветрите помещение.

***9.* Пожар распространяется на мебель и другие предметы, а комната начинает наполняться дымом. Как вы поступите?**

1. *Как можно быстрее покинете комнату.*

2. Будете пытаться тушить разгоревшийся пожар.

3. Соберете все ценные вещи, украшения и покинете комнату.

10. Находясь дома, вы почувствовали запах горящей электропроводки. Что надо делать в первую очередь?

1. *Приступить к ее тушению водой, песком.*

2. Обесточить электропроводку в квартире.

3. Включить свет, чтобы лучше рассмотреть место, где загорелась электропроводка.

11. 11. **Чего нельзя делать при установке елки?**

1. *Использовать электрогирлянды.*

2. Украшать ее стеклянными игрушками.

3. Обкладывать подставку и ветки ватой.

12. В трубе, подходящей к батарее парового отопления, образовалась течь, и вода несколькими гонкими струйками вырывается через нее. Как вы поступите?

/. *Позвоните в аварийную службу, и будете ожидать ее прибытия.*

2. Соблюдая осторожность, на трубу в месте прорыва накинете тряпку, под нижний конец которой поставите ведро или тазик.

3. Попытаетесь найти кран и перекрыть его.

13. Как вы поступите с пищевыми продуктами при обработке помещения ядовитыми веществами.

/. *Завернете их в полиэтиленовые пакеты.*

2. Поместите их в холодильник.

3. Унесете их из помещения.

14. Как быстрее всего сбить пламя, вспыхнувшее на человеке?

1. *Облить его водой.*

2. Накрыть плотной тканью (одеялом).

3. Повалить на землю и, перекатывая, сбить пламя.

15. Первые толчки землетрясения застали вас дома в квартире на втором или более высоком этаже. Как вы поступите?

1. *Немедленно выбежите на лестничную площадку и на лифте спуститесь вниз.*

2. Отойдете подальше от окон, чтобы не пораниться осколками.

3. Встанете в дверном или балконном проеме.

16. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы можете оказаться в зоне заражения, живете на 1-м этаже девятиэтажного дома. Как вы поступите?

1. *Укроетесь в подвале здания.*

2. Подниметесь на верхний этаж.

3. Останетесь в своей квартире.

17. Куда обращен приподнятый край нижней перекладины креста на куполе церкви?

1. *К востоку. 2. К западу. 3. К югу. 4. К северу.*

18. Что означает знак I в международной кодовой таблице сигналов?

1. *Нужны медикаменты. 2. Все в порядке. 3. Нужен врач.*

19. Что означает знак X в международной кодовой таблице сигналов?

1. *Не имеем возможности передвигаться. 2. Место для посадки. 3. Требуется карта.*

20. Что означает знак Δ в международной кодовой таблице сигналов?

1. *Требуется компас. 2. Следуем в этом направлении. 3. Место для посадки.*

21. Для костра следует выбирать место:

1. *На лесосеках. 2. На торфяниках. 3. На открытой поляне.*

22. Чем можно обеззаразить воду?

1. *Пропустить через песок (отфильтровать). 2. Марганцовкой. 3. Дать воде отстояться.*

23. Укажите съедобный гриб.

1. *Красный мухомор. 2. Груздь. 3. Ложная лисичка.*

24. Чего нельзя есть в условиях автономного существования?

1. *Лапки лягушек. 2. Гусениц. 3. Водяных жуков.*

25. Подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии земли, это:

1. *Очаг землетрясения. 2. Эпицентр землетрясения. 3. Землетрясение.*

26. Смещение масс горных пород по склону под воздействием собственного веса - это:

1.Лава. 2. Обвал. 3. Оползень.

27. Атмосферное образование с вращательным движением воздуха вокруг вертикальной или наклонной оси - это:

1. *Вихрь. 2. Ураган. 3. Смерч. 4. Шквал.*

28. Перенос снега над поверхностью земли сильным ветром - это:

1. Вихрь. 2. Шквал. 3. Пыльная буря. 4. Метель.

29. Быстрое, внезапно возникшее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор - это:

1. *Обвал. 2. Лавина. 3. Оползень.*

30. Лесной пожар называется верховым, если:

1. *Горит сухой травяной покров, валежник и кустарник.*

2. Горит весь лес снизу доверху или только кроны деревьев. 3. Горит на глубине торф.

31. При артериальном кровотечении цвет крови:

1. Темно-красный. 2. Красный. 3. Ярко-красный.

32. Что надо сделать в первую очередь при отморожении?

1. *Согреть пораженные части теплом тела самого пострадавшего или вашим теплом.*

2. Снять все стягивающие предметы (кольца, часы и т.п.).

3. Переместить пострадавшего в закрытое помещение и ОСТОРОЖНО снять одежду с пораженной области.

33. Что необходимо сделать в первую очередь при укусе змеи?

1. *Обработать ранку йодом. 2. Приложить лед или влажную ткань.*

3. Уложить пострадавшего и как можно быстрее отсосать яд из ранки.

34. Что надо сделать при укусе собакой после того, как из раны вытекло немного крови?

1 *Постараться доставить пострадавшего в лечебное учреждение.*

2. Промыть ранку теплой водой с мылом.

3. Попытаться найти хозяина укусившей собаки.

35. Куда накладывать жгут?

1. *На рану. 2. Ниже раны. 3. Выше раны.*

36. Как действовать по сигналу «Внимание всем!»?

1. *Надеть средства защиты, покинуть помещение.*

2. Быстро направиться в убежище.

3. Включить радио или телевизор и прослушать информацию органов управления ГО и ЧС.

37. Каким раствором надо смочить ватно-марлевую повязку при аварии с утечкой аммиака?

1. *2%-ным раствором нашатырного спирта.*

2. 5%-ным раствором лимонной кислоты.

3. 2%-ным раствором соды.

38. Для защиты от отравляющих веществ нужно использовать:

1. *Убежище, укрытие. 2. Убежище, противогаз. 3. Укрытие, противогаз.*

39. Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять кусок марли размером:

1. *80 х 40 см. 2. 90* х *45 см. 3. 100 х 50 см.*

40. При изготовлении ватно-марлевой повязки в средней части куска кладут ровный слой ваты толщиной:

1. 7-2 *см 2. 2-3 см 3. 3-4 см.*