

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н.Власовой»

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023 г



Утверждена  
Директор MAOU «СОШ №9»  
*Т.А. Куфарева*  
Приказ № 223-о/д  
от 30.08.2023 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5 - 9 класс**

**основного общего образования**

г.Сокол  
Вологодской обл.  
2023-2024 учебный год

**Стандарт:** федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

**Программы:** Авторская программа Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений»

**Учебники:**

Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 кл. Учебник. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. - М. :Вентана-Граф, 2020.  
Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы. Учебник. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. - М. :Вентана-Граф, 2020

**Методические пособия:**

Основы безопасности жизнедеятельности. 5–6 классы. Методическое пособие Виноградова Н.Ф.  
Основы безопасности жизнедеятельности. 7–9 классы. Методическое пособие Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В.

**Количество часов:**

5 класс – 17 часов

6 класс – 17 часов

7 класс – 17 часов

8 класс – 34 часа

9 класс – 33 часа

Итого: 118 часов

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»

## 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 учетом 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 нем 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 учетом 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 учебе 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 ее 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Основы безопасности жизнедеятельности:

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, исключая 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.

## **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. 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.*

### 3. Тематическое планирование

*Внесены изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания БОУ СМР «СОШ №9»*

№	Изучаемый раздел	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов
	<b>5 класс</b>		<b>17</b>
1	Введение. Почему нужно изучать ОБЖ.	Урок безопасности	1
2	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.	Урок национальной культуры. «Мы разные, но мы вместе» День толерантности	9
3	Мой безопасный дом.		2
4	Школьная жизнь.	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	5
	<b>6 класс</b>		<b>17</b>
1	Правила поведения на игровой площадке.	Единый урок безопасности жизнедеятельности	2
2	На природе.		5
3	Туристический поход: радость без неприятностей	Уроки по пропаганде и обучению основам здорового питания	7
4	Безопасность в ЧС		2
5	Когда человек сам себе враг	Урок здоровья. посвященный Всемирному Дню здоровья	1
	<b>7 класс</b>		<b>17</b>
1	ЗОЖ. Что это?	Урок здоровья. посвященный Всемирному Дню здоровья	7
2	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	6
3	Разумная предосторожность		2

	Первая медицинская помощь	Единый урок безопасности жизнедеятельности	2
	<b>8 класс</b>		<b>34</b>
1	Введение	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	2
2	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	Урок здоровья. посвященный Всемирному Дню здоровья	7
3	Современный транспорт и безопасность		7
4	Безопасный туризм	Уроки по пропаганде и обучению основам здорового питания	14
5	Основы ЗОЖ.	Урок здоровья. посвященный Всемирному Дню здоровья	2
6	Первая медицинская помощь	Единый урок безопасности жизнедеятельности	2
	<b>9 класс</b>		<b>33</b>
1	Безопасность в быту		1
2	Безопасность в транспорте		2
3	Безопасность в общественных местах		2
4	Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний	Урок здоровья. посвященный Всемирному Дню	3
5	Безопасность в социуме		3
6	Безопасность в природной среде		6
7	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера		6
8	Безопасность в информационном пространстве		2
9	Основы противодействия экстремизму и терроризму	День воссоединения России и Крыма. Урок-диспут	4

10	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	4
----	---	---	---

### Контрольно-измерительные материалы Критерии оценивания

оценка 5 - 91%-100%

4 - 66%-90%

3 - 50%-65%

2 - менее 50%

#### 5 класс

#### Контрольный тест по ОБЖ

##### 1. Переходя улицу, необходимо быть:

- А. сильным, смелым, стройным;
- Б. собранным, внимательным, осторожным;
- В. умным, красивым, радостным.

##### 2. Укажите, какие данные необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:

- А. номер телефона и адрес;
- Б. причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес;
- В. адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.

##### 3. Какую ситуацию мы называем опасной?

- А. Ситуацию, угрожающую жизни, здоровью, имуществу человека или окружающей среде.
- Б. Неприятную ситуацию, с которой человек не в силах самостоятельно справиться.
- В. Ситуацию, которая обязательно заканчивается для человека травмой, ранением и переломом.

##### 4. Какое правило является обязательным в любой опасной ситуации?

- А. Не паникуй
- Б. Чувствуй себя увереннее
- В. Надейся только на себя

##### 5. Как вы поступите, возвращаясь вечером домой с прогулки?

- А. пойду по улице, прижимаясь к стенам домов, вдоль производственных корпусов;
- Б. пойду по хорошо освещенным, многолюдным улицам;
- В. выберу маршрут по пустынным скверам и дворам, плохо освещенным подземным переходам.

##### 6. Эвакуироваться из школы необходимо, если...

- А. Услышали сигнал эвакуации
- Б. Почувствовали запах дыма

В. Вам угрожают

**7. При эвакуации из школы нужно обязательно...**

А. Строго выполнять указания учителя

Б. Стараться спасти имущество

В. Тушить огонь, чтобы он не распространялся дальше

**8. При пожаре в любом задымлённом помещении (в здании, в транспорте...) нужно помнить...**

А. Чем лучше спрячешься, тем безопаснее для тебя

Б. Необходимо передвигаться к выходу на четвереньках или ползком и дышать через влажную ткань, прикрыв ею рот и нос

В. Страшен только открытый огонь

**9. Основными зонами опасности в метро являются...**

А. Вход и выход из метро

Б. Эскалатор, перрон, вагон поезда

В. Только эскалатор

**10. При поездке на дальнее расстояние необходимо соблюдать следующие правила:**

А. Быть внимательным, не оставлять без присмотра свои вещи, познакомиться с соседями, документы и ценные вещи держать при себе.

Б. Держать все вещи в одном месте, оставлять вещи без присмотра.

В. Громко разговаривать, показывать всем свои ценности, полностью доверять своим соседям по вагону.

**11. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать опасных ситуаций на железной дороге**

А. Знать расписание поездов и электричек

Б. Не ходить по ж/д путям; переходить железнодорожное полотно только в установленных местах

В. Знать правила поведения при пожаре в поезде

**12. При пожаре в поезде нельзя...**

А. Останавливать поезд с помощью стоп-крана

Б. Эвакуироваться в задние или передние вагоны

В. Забираться на крышу

**13. Чем можно отравиться дома:**

А. Сладким чаем с лимоном

Б. Свежим воздухом, открыв форточку

В. Медицинскими препаратами, стиральным порошком, невымытыми или испорченными продуктами

**14. Выберите правильное утверждение**

А. В транспорте безопасно, так как есть аптечка и огнетушитель!

Б. Забытую бесхозную сумку можно всегда вернуть за вознаграждение!

В. Не думайте о багаже – жизнь дороже!

**15. СИТУАЦИЯ.**

**Во время урока вы вышли и на момент экстренной эвакуации отсутствуете в классе. Ваши действия:**

А. Постараетесь найти свой класс

- Б. Соберёте вещи и уйдёте домой  
В. Эвакуируетесь с другим классом, поставив в известность другого учителя
- 16. Как необходимо перейти на другую сторону улицы человеку, который вышел из автобуса?**
- А. следует поступить, как большинство людей;  
Б. следует обойти автобус сзади;  
В. следует обойти автобус спереди.
- 17. С какого возраста разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования?**
- А. с 12 лет;  
Б. с 14 лет;  
В. с 16 лет.
- 18. Что необходимо предпринять при возгорании телевизора?**
- А. следует кричать и звать на помощь;  
Б. не следует ничего предпринимать до приезда спасателей;  
В. следует отключить телевизор от сети и накрыть плотной тканью.
- 19. Какой сигнал является СПЕЦИАЛЬНЫМ для оповещения населения о самых опасных и чрезвычайных ситуациях?**
- А. «Тревога!»  
Б. «Внимание всем!»  
В. «Будьте внимательны!»
- 20. По каким признакам можно оценить прочность льда?**
- А. по твёрдости;  
Б. по блеску;  
В. по цвету.

## 6 класс

### Итоговая контрольная работа

#### Часть 1.

К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов.

1. Наиболее удобной обувью в походе считаются:
- туристические ботинки, кеды, кроссовки;
  - сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
  - полуботинки, сапоги, туфли.
2. Приметами хоженной тропы могут быть:
- высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
  - прямая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
  - растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.
3. Как развести костер:
- поджечь ветки в костре двумя-тремя спичками, а затем сверху положить дрова;
  - положить на почву растопку, поджечь ее, а сверху положить ветки и затем дрова;
  - приготовить растопку и дрова, сверху положить веток и поджечь.

4. Что можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) волчьи ягоды;
- в) иван-чай.

5. Как высушить резиновые сапоги в походе:

- а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

6. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- а) юг;
- б) север;
- в) запад
- г) восток.

7. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер на торфяных болотах;
- б) использовать сухую траву;
- в) разводить костер возле водоисточников.

8. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

- а) по часам;
- б) по луне;
- в) по полярной звезде.
- д) по местным признакам.

9. Что бы не заразиться от воды в полевых условиях нужно:

- а) очистить её через песочный фильтр;
- б) очистить её через фильтр из глины, ваты и материи;
- в) вскипятить.

10. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:

- а) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- б) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

11. К ядовитым растениям относятся:

- а) ландыш;
- б) малина;
- в) крапива;
- г) купена;
- д) подорожник

12. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:

- а) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы;
- б) личинки майского жука, медведка, улитки всех видов, жабы;
- в) саранча и кузнечики, термиты, ящерицы и змеи.

13. К открытым повреждениям относятся:

- а) сдавливание мягких тканей;
- б) разрывы связок и сухожилий;
- в) раны, сопровождаемые кровотечениями.

14. К закрытым повреждениям относятся:

- а) царапины и порезы;
- б) вывихи, растяжения, ушибы;
- в) ссадины и раны.

15. При ожоге необходимо:

- а) на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

16. При отморожении или охлаждении организма, прежде всего, необходимо:

- а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;
- г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

17. В аптечку первой помощи входит:

- а) журнал сканвордов, леска, перевязочный материал, мази, болеутоляющие лекарства;
- б) перевязочный материал, дезинфицирующие вещества, болеутоляющие лекарства, антиаллергенные и успокаивающие таблетки, мази, медицинские инструменты, жаропонижающие лекарства;
- в) лейкопластырь, нашатырный спирт, баралгин, шоколадка, компас, ножницы.

18. Свежий сок подорожника используют как:

- а) кровоостанавливающее, обеззараживающее, болеутоляющее и заживляющее средство;
- б) заменитель йода;
- в) стимулятор, способствующий быстрому заживлению ран.

Часть II.

Эта часть работы содержит задания с выбором нескольких вариантов ответа

1. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- а) по памяти; б) по растениям;
- в) по небесным светилам; г) По компасу;

2. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):

- а) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности;
- б) наложить жгут на конечность;
- в) наложить давящую повязку; г) продезинфицировать рану

3. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

- а) направление нехоженых рек, б) компас, в) звёзды,
- г) направление движения поездов, д) местные приметы,

е) часы, ж) направление ветра, з) собственная тень,  
и) направление течения реки, к) направление хоженных тропу.  
Эта часть работы содержит задания с использованием всех вариантов ответа, но последовательно

4. Определите алгоритм (последовательность) действий при укусе змей

- а) обеспечить пострадавшему покой
- б) на место укуса положить холод
- в) промыть рану кипяченой водой, слабым раствором марганцовки или перекиси водорода
- г) дать пострадавшему обильное питье
- д) придать укушенной конечности возвышенное положение
- е) на место укуса положить стерильную повязку
- ж) дать пострадавшему солевое слабительное
- з) отправить пострадавшего в больницу

5 Определить алгоритм (последовательность) оказания первой помощи при укусах клещей

- а) место укуса обработать спиртом или йодом
- б) на место где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина
- в) вымыть руки с мылом
- г) удалить клещ пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону
- д) немедленно отправить пострадавшего в больницу

6. Определите алгоритм (последовательность) действий оказания первой помощи при укусах насекомых

- А) промыть рану спиртом или слабым раствором марганцовки
- Б) дать пострадавшему таблетку димедрола (супрастина, тавегила), а также таблетку глюконата кальция
- В) аккуратно удалить жало, если оно есть
- Г) на место укуса положить холод

## 7 класс

### Итоговая контрольная работа

1. Для чего организму нужно здоровое питание:

- а) для роста и развития
- б) для плохого самочувствия
- в) для развития болезней

2. Из чего состоит пища:

- а) из грибков
- б) из питательных веществ
- в) из бактерий

3. Строительный материал для нашего организма:

- а) жиры
- б) углеводы
- в) белки

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

- а) углеводы

- б) жиры
  - в) белки
5. Что полезно для здоровья:
- а) долго ничего не есть
  - б) есть много сладостей
  - в) есть овощи и фрукты
6. Наибольшее количество фосфора содержится в:
- а) хлебе
  - б) икре
  - в) сыре
7. Что является наиболее сильным средством закаливания?
- а) воздушные ванны
  - б) солнечные ванны
  - в) водные процедуры
8. Где зародились Олимпийские игры?
- а) Древняя Греция
  - б) Древний Китай
  - в) Древняя Индия
9. Что не изучает ОБЖ?
- а) медицина
  - б) гигиена
  - в) физика
  - г) биология
10. По определению ВОЗ здоровье – это:
- а) отсутствие болезней
  - б) нормальное функционирование систем организма
  - в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития
  - г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения
11. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?
- а) наследственные
  - б) социальные
  - в) деятельность сети здравоохранения
  - г) факторы окр. среды
12. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:
- а) адаптация
  - б) коадаптация
  - в) акклиматизация
  - г) дезадаптация

13. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием

- а) болезней
- б) диагноза
- в) осложнений
- г) лечения

14. Закончите пословицы и поговорки:

- солнце, воздух и вода – наши...
- чистота – залог ...
- в здоровом теле - ...
- хорошо поработал – хорошо ...
- быстрого и ловкого болезнь...

## 8 класса

### Тест за 1 полугодие

1 Дополните фразу: Гроза – это...

- А) состояние атмосферы в определённое время
- Б) бурное ненастье в дождём, громом, молниями
- В) электрические разряды, происходящие в облаках.

2. Что нужно делать, если гроза застала вас на улице?

- А) укрыться в ближайшем здании
- Б) укрыться под высоким деревом
- В) не прятаться в укрытие.

3. Что делать, если в ваш дом влетела шаровая молния?

- А) не делать резких движений
- Б) быстро уйти в другую комнату
- В) прикнуться каким-либо предметом.

4. На какой реке опаснее всего выходить на лед?

- А) на реке с быстрым течением
- Б) на реке с тихим течением
- В) на неглубокой реке

5. В каком месте водоема рекомендуется кататься на коньках?

- А) там, где лед чистый и скользкий
- Б) в проверенном месте, где катаются все
- В) как можно ближе к берегу

6. В каком ответе верно указано место, где лед может быть прочным?

- А) вблизи кустов и камыша, так как это признак мелководья
- Б) где ручей впадает в реку
- В) на участках, занесенных снегом
- Г) где лед чист и прозрачен

7. Ты вышел на лед, а он затрещал. Твои действия?

- А) попрыгаю, чтобы проверить его на прочность
- Б) медленно, не отрывая ступни ног ото льда, пойду к берегу
- В) побегу к берегу

8. Укажи, где верно названы действия, благодаря которым можно выбраться на кромку льда из ледового пролома.
- А) обламывай лед в сторону берега, налегая на него всем телом
  - Б) выбирайся на лед, как сможешь, лучше всего спиной
  - В) напользай на лед грудью и вытягивай на поверхность ноги, помогая себе «дельфиньими» толчками
9. Чего нельзя делать при сильном переохлаждении после пребывания в холодной воде?
- А) принимать теплую ванну
  - Б) принимать горячие напитки (чай, кофе)
  - В) принимать спиртное
10. Кто является участником дорожного движения?
- А) водители, пешеходы, пассажиры
  - Б) автобусы, трамваи, велосипедисты
  - В) троллейбусы, самолеты, поезда
11. «Дорожно-транспортное происшествие» это:
- А) нарушение дорожного движения;
  - Б) повреждение транспортного средства, травмирование и гибель участников движения;
  - В) оба ответа правильные
  - Г) правильного ответа нет.
12. Что такое экстренная ситуация?
- А) ситуация, угрожающая жизни, здоровью, имуществу человека или природной среде.
  - Б) занятие экстремалов.
  - В) тяжелая экологическая ситуация.
13. Что относится к чрезвычайным ситуациям?
- А) терроризм, ограбление, угоны.
  - Б) эпидемии, наводнения, землетрясение, ураганы, аварии на атомных станциях.
  - В) похищения, убийства, аварии на автотранспорте, другие происшествия криминального характера.
14. Зачем надевать спасательный жилет тем, кто умеет плавать?
- А) чтобы не отличаться.
  - Б) на случай потери сознания.
  - В) просто так.
15. Почему нельзя оставаться у борта судна, если ты оказался в воде?
- А) чтобы не быть задетым им или упавшими с него предметами.
  - Б) чтобы с судна не заметили.
  - В) чтобы не расстраивать капитана.

### **Итоговая контрольная работа**

Часть А. Каждому заданию даны варианты ответов, из которых только один правильный

1. Промышленные аварии с выбросом опасных веществ, пожары, взрывы, аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, морском и речном – это...  
А) ЧС техногенного характера; Б) происшествие; В) авиакатастрофа; Г) бедствие; Д) отключение электричества.
2. Назови основные внешние причины возникновения ЧС.  
А) стихийные бедствия; Б) неожиданное прекращение подачи электроэнергии, газа; В) терроризм; Г) войны; Д) верно всё.
3. Что делать для защиты от отравляющих веществ при аварии?  
А) открыть окна и двери; Б) использование индивидуальных средств защиты и убежищ с изоляцией; В) спрятаться на остановке; Г) ничего не делать; Д) такие аварии безопасны.
4. Как характеризуют последствия катастрофы?  
А) число погибших во время катастрофы; Б) число раненых; В) экономические последствия; Г) материальный ущерб; Д) все ответы верны.
5. Что должен уметь делать человек в случае автономного существования в природных условиях?  
А) уметь действовать в различных природно-климатических условиях; Б) петь; В) танцевать; Г) управлять вертолётом; Д) не знаю.
6. Что должно входить в состав аварийной аптечки?  
А) стерильные бинты, книги, рюкзак; Б) бинт, топор, сковорода; В) антибиотики, салфетки, гвозди, молоток; Г) индивидуальные перевязочные пакеты, простые инструменты (шприц, ножницы), жгут, бинты; Д) все ответы верны.
7. Повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур – это...  
А) кровотечение; Б) ушиб; В) отморожение; Г) перелом; Д) гематома.
8. При оказании первой медицинской помощи нужно:  
А) унести пострадавшего; Б) обработать травмированные участки тела; В) увезти пострадавшего в больницу; Г) не допустить травматический шок; Д) все ответы верны.
9. Вести здоровый образ жизни помогают:  
А) закаливание; Б) физические упражнения; В) правильное питание; Г) массаж; Д) все ответы верны.
10. Какая температура воды поможет охладиться летом?  
А) 10-15 градусов С; Б) 15-20 градусов С; В) 20-25 градусов С; Г) 25-30 градусов С; Д) любая температура.
11. Назови признаки отравления:  
А) сильная рвота; Б) головная боль; В) сильная боль в области живота; Г) возможная потеря сознания; Д) все ответы верны.
12. Чем можно отравиться в лесу во время похода?  
А) ядовитыми грибами и ягодами; Б) одуванчиком; В) луком медвежьим; Г) цикорием; Д) подорожником.
13. Зачем нужно закаляться?  
А) не знаю; Б) для улучшения памяти; В) для снижения обмена веществ; Г) повышает устойчивость организма к неблагоприятным условиям; Д) для аппетита.
14. Как помочь пострадавшему при утоплении?

А) удалить воду из лёгких и желудка, сделать искусственное дыхание; Б) уложить в тени; В) убежать от пострадавшего; Г) позвонить в милицию; Д) спеть песню.

15. Какие заболевания вызывает проникающая радиация?

А) ОРЗ; Б) лучевая болезнь; В) грипп; Г) ангина; Д) ОРВИ.

Часть В. Выберите три верных ответа из шести предложенных.

В1 По каким приметам можно определить стороны горизонта?

1) По таянию снега на склонах оврага. 2) По пологой стороне муравейника. 3) По наклону дерева. 4) По грибам рядом с деревом. 5) По направлению звериной тропы. 6) По годичным кольцам на пнях.

В 2 Вы находитесь дома. Неожиданно вы почувствовали подземные толчки, задрезжали стёкла, посуда. Времени, чтобы выбежать из дома, нет. Что вы будете делать?

1) Отключу электричество, газ, воду. 2) Займу безопасное место в проёме дверей. 3) Позвоню в аварийную службу. 4) Упакую документы. 5) Отойду от окон и предметов мебели, которые могут упасть. 6) Укроюсь в ванной комнате.

Часть С ситуационные задачи С1 У товарища, стоявшего у огня, вдруг загорелась штанина. Огонь начал подниматься к куртке. Товарищ в панике начинает бегать вокруг. Что делать?

## 9 класс

### Итоговая контрольная работа

1. Дополните предложение.

Катастрофа — это...

**а.** аварийная ситуация на транспорте и производстве;

**б.** техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, не приводящее к разрушению зданий и сооружений, оборудования и транспортных средств;

**в.** опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, приводящее к нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей среде;

2. К характерным особенностям взрыва относятся:

**а.** малая скорость химического превращения с образованием минимального количества газообразных продуктов;

**б.** большая скорость химического превращения с образованием большого количества газообразных продуктов;

**в.** сильный звуковой эффект (грохот, громкий звук, шум);

**г.** мощное дробящее действие.

3. Какие условия необходимы для протекания процесса горения?

**а.** отсутствие окислителя;

**б.** наличие горючего вещества;

**в.** наличие окислителя;

**г.** наличие источника воспламенения;

**д.** наличие воздушного потока.

4. По каким причинам чаще всего возникают пожары в жилых и общественных зданиях?

- а.** в связи с жаркой и сухой погодой;
- б.** неисправность электросети и электроприборов, а также утечка газа;
- в.** неосторожное обращение и шалости детей с огнем;
- г.** использование неисправных или самодельных отопительных приборов, а также беспечность и небрежность в обращении с огнем.

5. Что необходимо предпринять человеку, если он оказался в завале и у него нет возможности выбраться?

- а.** снять верхнюю одежду, чтобы занимать меньше места;
- б.** посмотреть, нет ли где просветов, лазов, проемов;
- в.** укрепить завал (установив подпорки);
- г.** постараться найти и надеть теплые вещи.

6. Какие вам известны основные факторы пожара?

- а.** высокая концентрация кислорода;
- б.** воздействие огня (горение), а также высокая температура и теплоизлучение;
- в.** газовая среда;
- г.** задымление и загазованность помещений и территорий токсичными продуктами горения.

7. Какие условия создают потенциальную опасность возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера?

- а.** наличие неподалеку от места жительства или работы крупных пресных водоемов;
- б.** наличие в воздухе, реках и водоемах района, прилегающего к месту проживания, работы, учебы, вредных веществ в количествах, превышающих предельно допустимые концентрации;
- в.** наличие неподалеку от места жительства или работы, пожаро- и взрывоопасных объектов, грузовых железнодорожных станций, грузовых портов, аэродромов, газо-, нефте- и продуктопроводов, гидротехнических сооружений, захоронений химических и радиоактивных отходов и свалок;

8. Дать определение ЧС – это

- а.** неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, окружающей среде, значительные материальные потери и нарушения жизнедеятельности людей;
- б.** техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, не при водящее к разрушению зданий и сооружений, оборудования и транспортных средств;
- в.** опасное техногенное происшествие, создающее на объекте определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей среде;

9. Пожар – это

**а.** реакция горения, при которой скорость выделения тепла превышает скорость ее рассеивания;

**б.** неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни и здоровью людей;

**в.** это физико-механический процесс превращения горючих веществ и материалов в продукты сгорания, сопровождающийся интенсивным выделением тепла, дыма и световым излучением;

10. Виды аварий и катастроф

**а.** транспортные аварии и катастрофы; **б.** землетрясение

**в.** аварии с выбросом химически опасных веществ; **г.** внезапное обрушение зданий, сооружений;

**д.** аварии на очистных сооружениях; **е.** пожары, взрывы, угроза взрывов;

**ж.** ураган.

11. Окислители – это

**а.** кислород

**б.** химические элементы (фтор, бром, хлор)

**в.** химические элементы (азот, железо, углерод)

12. Отдельный пожар – это

**а.** пожары в отдельном здании или сооружении;

**б.** особая форма распространения устойчивого пожара, охватившего более 90 % зданий.

**в.** совокупность отдельных пожаров, охвативших менее 25% зданий на данном участке застройки;

13. Назовите способы прекращения горения

**а.** герметизация

**б.** охлаждение

**в.** разбавление

**г.** изоляция

**д.** химическим торможением реакции

14. Разбейте перечисленные строительные материалы по группам их возгорания:

1 горючие,

2 трудногорючие,

3 негорючие)

**а-** древесно-волоконистые плиты; **б-** битум; **в-** мрамор; **г-** пластмасса; **д-** металл; **е-** древесина;

**з-** кирпич; **ж-** древесно-стружечные плиты; **к-** бетон; **л-** целлюлоза; **м-** рубероид; **н-** гипс.

15. При загорании и пожаре не следует:

**б.** накрывать горящий телевизор плотной тканью;

**в.** рисковать своей жизнью, спасая имущество;

**г.** пытаться выйти через сильно задымленную лестничную клетку;

**д.** спускаться по веревкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего;

**е.** открывать окна и двери



