

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Любимская средняя общеобразовательная школа

«Утверждена»
Приказ по школе №
от «...» сентября 2017 года
Директор школы Н.Н.Смирнова

**Рабочая программа
по курсу «Основы безопасности
жизнедеятельности» для 7-9 классов
(на ступени основного общего образования)**

Преподаватель-организатор ОБЖ
Петров В.С.

г. Любим 2016-2019 гг.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 7-9 классов школы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения и примерной региональной программы по основам безопасности жизнедеятельности для 7-9 классов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработанной ГОАУ Ярославской области ИРО.

Рабочая программа по учебному предмету «ОБЖ» позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения школьного материала, а также путях достижения личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы учащимися средствами данного учебного предмета.

Цели обучения с учётом специфики учебного предмета:

- **воспитание** ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, к безопасности личности, общества и государства;
- **развитие** личностных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального и военного характера; развитие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- **освоение** знаний: об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- **овладение** умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учётом реальной обстановки и своих возможностей, психологическая подготовка при возникновении опасных ситуаций в автономных условиях существования, умение правильно действовать в условиях активного отдыха на природе.

Конкретизация цели обучения с учётом школы:

Воспитание личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих учебных задач:

- формированием у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формированием индивидуальной системы здорового образа жизни;
- формированием духовно-нравственных позиций противостояния идеологии терроризма и экстремизма;
- формированием негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков и к противоправному поведению.

Пути реализации указанных целей и задач сконцентрированы и представлены в планируемых результатах по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» с учётом принципа постепенного наращивания информационной и воспитательной нагрузок на учащихся по годам их обучения в основной школе.

Общая характеристика учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности» в 7-9 классах - продолжение систематического курса учебной дисциплины. При изучении этого курса продолжается обучение культуре безопасности жизнедеятельности; учащиеся овладевают новыми представлениями и понятиями, а также приобретают умения использовать различные источники информации. Большое внимание уделяется изучению опасных природных явлений, а также защите населения от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Материал курса для **7 класса** сгруппирован в два модуля, представленных 5-ю разделами. Первый модуль «Основы безопасности личности, общества и государства» состоит из трёх разделов.

Первый тематический раздел – «Основы комплексной безопасности» - включает в себя изучение опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера.

Второй тематический раздел – «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций» - включает в себя изучение защиты населения и правил безопасного поведения при возникновении опасных явлений природного происхождения.

Третий тематический раздел – «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» - включает в себя изучение основных понятий терроризма и экстремизма, опасность вовлечения подростков в террористическую и экстремистскую деятельность, а также роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения.

Второй модуль – «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» представлен 2-мя разделами.

Четвёртый раздел – «Основы здорового образа жизни» - раскрывает смысл понятия психологическая уравновешенность и воспитание психологической уравновешенности, определение стресса и его влияние на человека, а также анатомио-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Пятый раздел – «Основы медицинских знаний и оказания первой помощи» - призван на практике обучать детей оказывать самопомощь и первую помощь пострадавшим при неотложных состояниях.

Материал курса для **8 класса** сгруппирован в два модуля, представленных 4-мя разделами. Первый модуль «Основы безопасности личности, общества и государства» состоит из двух разделов.

Первый тематический раздел – «Основы комплексной безопасности» - включает в себя изучение опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Второй тематический раздел – «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций» - включает в себя изучение защиты населения и правил безопасного поведения при возникновении опасных явлений техногенного происхождения.

Второй модуль – «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» - представлен двумя разделами.

Третий тематический раздел – «Основы здорового образа жизни» - раскрывает смысл понятия здорового образа жизни и его составляющих, индивидуального здоровья и его составляющих, а также понятия репродуктивного здоровья.

Четвёртый тематический раздел – «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» - призван на практике обучать детей оказанию первой доврачебной медицинской помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами, при травмах, при утоплении

Материал курса для **9 класса** сгруппирован также в два модуля и представлен пятью разделами.

Первый модуль «Основы безопасности личности, общества и государства» состоит из трёх разделов.

Первый тематический раздел – «Основы комплексной безопасности» - включает в себя изучение понятия «Концепции национальной безопасности России», а также чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Второй тематический раздел – «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций» - включает в себя изучение защиты населения и правил поведения при возникновении опасных ситуаций, возникающих в мирное и военное время.

Третий тематический раздел – «Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации» - включает в себя изучение причин и последствий терроризма и экстремизма, а также нормативно-правовую базу и организационные основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации.

Второй модуль – «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» - представлен двумя разделами.

Четвёртый тематический раздел – «Основы здорового образа жизни» - раскрывает смысл понятия «Здоровье – условие благополучия человека», а также факторы, разрушающие репродуктивное здоровье и правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.

Пятый тематический раздел – «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» - призван на практике обучать детей оказанию первой помощи при массовых поражениях и при передозировке в приёме психоактивных веществ.

Отбор учебного материала

Содержание рабочей программы по ОБЖ для основной школы осуществляется с опорой на фундаментальное ядро содержания общего образования с учётом целей предмета, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся 7-9 классов, особенностей данного этапа их социализации, ресурса учебного времени, отводимого на изучение предмета. Программа предусматривает использование учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 7,8,9 классов общеобразовательных учреждений: А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под общей редакцией А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2010-2013 г.г.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом основного общего образования, разработанном на основе новых ФГОС, курс ОБЖ изучается в 7-9 классах из расчёта 1 час в неделю – 35 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существование живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе обозначает, прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и преумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Структура курса и последовательность предъявления материала

За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип её построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

Модульный принцип позволяет:

- эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс в области безопасности жизнедеятельности и более полно использовать межпредметные связи при изучении тематики ОБЖ;

- структурировать содержание рабочей программы.

Структурные компоненты программы представлены в двух учебных модулях, охватывающих весь объём содержания, определённый для основной школы в области безопасности жизнедеятельности в 7,8 и 9 классах.

Тематическое планирование

№ темы	Тема	Содержание	Кол-во часов	Количество диагностического материала
7 класс. Планируемые результаты				
Личностные результаты обучения:				
<ul style="list-style-type: none">- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими;- формирование основ экологической культуры;- осознание значения семьи в жизни человека и общества;- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.				
Метапредметные результаты обучения.				
<i>Регулятивные УУД:</i>				
<ul style="list-style-type: none">- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса;- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.				
<i>Познавательные УУД:</i>				
<ul style="list-style-type: none">- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.				
<i>Коммуникативные УУД:</i>				
<ul style="list-style-type: none">- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные				

роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты обучения.

В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

В трудовой сфере:

- знания устройства и принцип действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

1.	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	Структурная схема строения Земли. Причины возникновения различных природных явлений. Природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Природные явления геологического происхождения. Природные явления метеорологического и гидрологического происхождения. Природные явления биологического и космического происхождения. Опасные ситуации природного характера. Стихийные бедствия. Чрезвычайные ситуации природного характера.	3 часа	Тест и контрольная работа по теме №1
2.	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	Землетрясение и причины его возникновения. Факторы, оказывающие влияние на силу землетрясения. Сейсмически опасные районы на Земле. Прогноз землетрясений. Обучение и	6 часов	Тест и контрольная работа по теме №2

		<p>оповещение населения. Организация аварийно-спасательных работ. Как подготовиться к землетрясению. Как вести себя во время землетрясения. Как действовать после землетрясения. Вулканы, извержения вулканов. Типы вулканов. Где встречаются вулканы на Земле. Опасные явления, возникающие во время извержения вулкана. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни, причины их возникновения и возможные последствия. Обвалы, причины их возникновения и возможные последствия. Защита населения от последствий оползней и обвалов.</p>		
3.	<p>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения</p>	<p>Ураганы и бури, причины их возникновения. Последствия ураганов и бурь. Порядок определения силы и скорости ветра у земли. Опасность ураганов и бурь для жизнедеятельности человека. Организация защиты населения от ураганов и бурь. Рекомендации специалистов МЧС России населению по безопасному поведению во время ураганов и бурь. Смерч как опасное природное явление метеорологического происхождения. Шкала разрушений, вызываемых смерчем. Рекомендации по действиям при угрозе и во время смерча.</p>	3 часа	<p>Контрольная работа по теме №3</p>
4.	<p>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</p>	<p>Наводнение. Характеристика наводнений по причинам их возникновения. Характеристика наводнений по их масштабам и нанесённому материальному ущербу. Опасность, которую представляют наводнения для жизнедеятельности человека. Общие профилактические мероприятия по защите населения от наводнений. Оперативные мероприятия по проведению спасательных и других неотложных работ в районе чрезвычайной ситуации. Правила подготовки к наводнению. Правила поведения во время наводнения. Правила поведения после наводнения. Характеристика селя и причины его возникновения. Опасность селевых потоков для жизнедеятельности человека. Возможные последствия селя. Общие мероприятия по защите населения от последствий селевых потоков.</p>	8 часов	<p>Контрольная работа и тест по теме №4</p>

		<p>Профилактические мероприятия по защите населения, проживающего в селеопасных районах. Рекомендации специалистов МЧС по безопасному поведению в селеопасных районах. Характеристика цунами и причины его возникновения. Оценка интенсивности цунами по результатам воздействия на побережье. Последствия цунами. Основные мероприятия, проводимые по защите населения от цунами, порядок подготовки к цунами. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения во время цунами. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения после цунами. Снежные лавины, причины их возникновения, возможные последствия, Защита населения от последствий снежных лавин. Правила поведения в лавиноопасных зонах.</p>		
5.	<p>Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения</p>	<p>Характеристика лесных пожаров и основные причины их возникновения. Классификация лесных и торфяных пожаров. Последствия лесных и торфяных пожаров. Профилактические мероприятия по предотвращению возникновения лесных и торфяных пожаров. Система охраны леса. Правила поведения при пожаре в лесу. Инфекционные болезни и пути распространения инфекции. Эпидемии и пандемии. Противоэпидемические мероприятия и защита населения. Эпизоотии. Эпифитотии. Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.</p>	4 часа	<p>Контрольная работа и тест по теме №5</p>
6.	<p>Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</p>	<p>Экстремизм и экстремистская деятельность. Терроризм – идеология насилия. Основные внутренние факторы, способствующие вовлечению подростка в экстремистскую и террористическую деятельность. Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения. Влияние культуры безопасности жизнедеятельности на противодействие идеологии насилия. Значение правовой подготовки граждан РФ для профилактики влияния идеологии насилия.</p>	4 часа	<p>Контрольная работа и тест по теме №6</p>

7.	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	Психологическая уравновешенность. Необходимость воспитания психологической уравновешенности в школьном возрасте. Основные направления по воспитанию психологической уравновешенности. Стрессовые факторы и стресс. Стадии стресса, влияние сильного стресса на здоровье. Общие принципы борьбы со стрессом. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Развитие человека в подростковом возрасте. Возможные функциональные расстройства организма подростка. Правила личной гигиены в подростковом возрасте.	3 часа	Контрольная работа и тест по теме №7
8.	Первая помощь при неотложных состояниях	Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь и её назначение. Общий порядок оказания первой помощи. Ситуации, в которых необходимо вызывать «скорую помощь». Оказание первой помощи при наружном кровотечении (практическое занятие). Оказание первой помощи при незначительных ранах. Оказание первой помощи при сильном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах. Оказание первой помощи при переломах. Оказание первой помощи при травме предплечья и голеностопного сустава. Общие рекомендации при транспортировке пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.	4 часа	Практическое занятие, тест и контрольная работа по теме №8

8 класс. Планируемые результаты

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитания чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирования 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» являются универсальные учебные действия (УУД)

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

1. В познавательной сфере являются:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умение оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

- умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

1.	Пожарная безопасность	Значение огня в жизнедеятельности человека. Пожары в жилом секторе и их последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилом секторе. Значение профилактики пожаров. Основные направления деятельности человека по обеспечению пожарной безопасности. Защита населения от пожаров в Российской Федерации. Основные права и обязанности граждан Российской Федерации в области пожарной безопасности. Ответственность граждан РФ за нарушение требований пожарной безопасности. Рекомендации специалистов по правилам безопасности поведения во время пожара.	3 часа	Контрольная работа и тест по теме №1.
2.	Безопасность на дорогах	Дорожно-транспортные происшествия (ДТП) и их последствия. Основные причины ДТП. Основные направления деятельности государства в области безопасности на дорогах. Организация дорожного движения. Обязанности пешехода. Обязанности пассажира. Роль водителя транспортного средства в обеспечении безопасности дорожного движения. Велосипедист – водитель транспортного средства. Обязанности и безопасность велосипедиста.	3 часа	Контрольная работа и тест по теме №2.
3.	Безопасность на	Значение воды в жизнедеятельности	3 часа	Контрольная работа

	водоёмах	человека. Правила безопасного поведения при наводнении и при движении человека на замёрзших водоёмах. Правила безопасного поведения пассажиров морских и речных судов. Правила безопасного купания в различных водоёмах. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Возможные аварийные ситуации во время водных походов и правила безопасного поведения при них. Общие рекомендации по оказанию помощи терпящим бедствие на воде. Освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего.		и тест по теме №3.
4.	Экология и безопасность	Влияние жизнедеятельности человека на загрязнение окружающей среды. Загрязнение атмосферы и природных вод в результате жизнедеятельности человека. Влияние последствий загрязнения природной среды на здоровье человека. Влияние окружающей среды на процессы, происходящие в организме человека. Пищевые продукты и вещества, способствующие повышению защитных свойств организма. Культура безопасного поведения в экологически неблагоприятной среде.	2 часа	Контрольная работа и тест по теме №4.
5.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия	Причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Объекты экономики, производственные аварии на которых могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Радиационно-опасные объекты. Возможные последствия аварии на радиационно-опасном объекте. Влияние ионизирующего излучения на организм человека. Опасные химические вещества и аварийно химические опасные вещества. Химически опасные объекты. Химическая авария и её возможные последствия. Взрывопожароопасные объекты. Последствия аварий на взрывопожароопасных объектах. Основные причины аварий на взрывопожароопасных объектах. Гидротехнические сооружения и их предназначение. Гидродинамические аварии и причины их возникновения.	5 часов	Контрольная работа и тест по теме №5

		Возможные последствия гидродинамических аварий.		
6.	Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций	<p>Обеспечение радиационной безопасности населения. Развитие ядерной энергетики и обеспечение радиационной безопасности. Нормы радиационной безопасности, установленные на территории России. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам поведения населения, проживающего в непосредственной близости от радиационно-опасных объектов.</p> <p>Обеспечение химической защиты населения. Общие мероприятия по защите населения от химических аварий. Средства индивидуальной защиты и их защитные свойства. Рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения и использования средств индивидуальной защиты при химических авариях. Общие меры по защите населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Мероприятия по повышению уровня безопасности функционирования взрывопожароопасных объектов. Рекомендации специалистов МЧС России по обеспечению безопасности персонала объектов и населения, проживающего вблизи взрывопожароопасных объектов. Мероприятия по профилактике возникновения гидродинамических аварий. Мероприятия по ликвидации последствий гидродинамической аварии. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению населения в случае возникновения гидродинамической аварии.</p>	4 часа	Контрольная работа и тест по теме №6
7.	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	<p>Организация оповещения населения о ЧС техногенного характера. Федеральная автоматизированная система централизованного оповещения. Региональные и территориальные автоматизированные системы централизованного оповещения. Локальная система оповещения. Эвакуация населения. Особенности организации эвакуации. Размещение эвакуированного населения. Общие мероприятия по инженерной защите населения в</p>	3 часа	Контрольная работа и тест по теме №7

		условиях ЧС техногенного характера. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения укрываемых в защитных сооружениях гражданской обороны.		
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	<p>Здоровье как основная ценность человека. Здоровье человека и основные показатели, характеризующие его уровень. Определение здоровья. Здоровье человека – как индивидуальная, так и общественная ценность. Основные составляющие индивидуального здоровья человека. Некоторые элементы образа жизни человека, обеспечивающие его духовное, физическое и социальное благополучие. Ведущие факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Репродуктивное здоровье. Семья в современном обществе и её функции. Влияние семьи на репродуктивное здоровье и демографическую ситуацию в стране. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, способствующая укреплению и сохранению его здоровья. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Основные направления формирования индивидуальной системы здорового образа жизни. Основные неинфекционные заболевания и их влияние на состояние здоровья населения нашей страны. Основные причины возникновения неинфекционных заболеваний. Общие меры профилактики неинфекционных заболеваний. Общие понятия о вредных привычках. Биологические механизмы формирования наркозависимости. Последствия курения, употребления алкоголя и наркотиков для здоровья человека. Нормативно-правовая база по профилактике наркомании. Три основополагающие истины для профилактики наркомании. Четыре правила «Нет наркотикам!».</p> <p>Человеческий фактор и его влияние на безопасность жизнедеятельности. Общие понятия о культуре безопасности жизнедеятельности. Уровень культуры безопасности</p>	8 часов	Контрольная работа и тест по теме №8

		жизнедеятельности как критерий определения уровня здоровья и безопасности.		
9.	Первая помощь при неотложных состояниях	Первая помощь и её предназначение. Общие правила по оказанию первой помощи. Средства, используемые при оказании первой помощи. Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (АХОВ). Первая помощь при переломах. Первая помощь при вывихах и растяжениях. Первая помощь при утоплении.	4 часа	Контрольная работа, практическое занятие, тест по теме №9

9 класс. Планируемые результаты

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» являются универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и

чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможности последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

- умение оказывать медицинскую помощь при занятиях физической культуры и спортом.

№ темы	Тема	Содержание	Кол-во часов	Количество диагностического материала
1.	Национальная безопасность России в современном мире	<p>Современный мир и Россия. Потенциальные возможности России. Роль России в мировых процессах. Обеспечение стабильности и национальных интересов России в мировом сообществе.</p> <p>Национальные интересы России в современном мире. Интересы личности, общества и государства в общем содержании национальных интересов России.</p> <p>Национальные интересы России во внутривополитической, экономической и духовной сферах. Национальные интересы России в международной и военной сферах.</p> <p>Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Национальная безопасность России. Профилактика отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства. Повышение уровня культуры в области безопасности населения страны.</p> <p>Влияние культуры безопасности жизнедеятельности на национальную безопасность России.</p>	4 часа	Контрольная работа, тест по теме 1.
2.	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России.	<p>Чрезвычайные ситуации и их классификация. Общие подходы по обеспечению жизнедеятельности человека на Земле. Ключевые понятия в области безопасности жизнедеятельности. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу их распространения и тяжести последствий.</p> <p>Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия. Причины возникновения ЧС природного характера и их последствия. Наиболее характерные ЧС природного происхождения на территории России. Роль человека в обеспечении личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.</p> <p>ЧС техногенного характера и их причины. Факторы опасности техносферы для безопасности жизнедеятельности населения страны. Основные источники возникновения ЧС техногенного характера. Основные причины и последствия ЧС техногенного характера.</p> <p>Угроза военной безопасности России. Возрастание роли ВС РФ для обеспечения национальной безопасности России в современном мире. Основные внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Основные</p>	4 часа	Контрольная работа, тест по теме 2.

		трансграничные угрозы национальной безопасности России.		
3.	Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). РСЧС, её предназначение и задачи. Структура РСЧС. Силы и средства РСЧС. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. Предназначение и задачи гражданской обороны. Руководство гражданской обороной. Права и обязанности граждан РФ в области гражданской обороны. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. МЧС России, его предназначение и структура. Основные задачи МЧС России. Роль МЧС России в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	3 часа	Контрольная работа, тест по теме 3.
4.	Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от ЧС мирного и военного времени.	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Мониторинг чрезвычайных ситуаций и его предназначение. Основные методы прогнозирования ЧС. Особенности прогнозирования ЧС техногенного и природного характера. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Инженерно-технические мероприятия по защите населения и территорий от ЧС. Защитные сооружения гражданской обороны. Рациональное размещение объектов экономики и поселений по территории страны. Оповещение и эвакуация населения в условиях ЧС. Система оповещения населения о ЧС. Эвакуация населения. Распределение персонала объектов экономики. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения. Аварийно-спасательные работы и их предназначение. Неотложные работы и их предназначение. Основные виды обеспечения аварийно-спасательных и других неотложных работ.	4 часа	Контрольная работа, ответы на блок вопросов, тест по теме 4.
5.	Терроризм и экстремизм: их причины и последствия.	Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Международный терроризм и его преступная сущность. Особенности проявления терроризма в России. Терроризм и наркобизнес. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы	2 часа	Ответы на блок вопросов и заданий.

		осуществления. Террористическая деятельность и её виды. Террористические акты и их виды. Внутренние и внешние факторы, способствующие распространению терроризма в России.		
6.	Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в РФ.	Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. Резолюция № 1456 Совета Безопасности ООН «О принятии декларации по вопросу о борьбе с терроризмом. Конституция РФ. Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. Общегосударственное противодействие терроризму. Субъекты противодействия терроризму. Основные задачи противодействия терроризму. Основные направления противодействия терроризму. Нормативно-правовая база противодействия наркотизму. Наркомания и наркотизм – угроза безопасности личности, обществу и государству. Основные нормативно-правовые акты РФ, определяющие противодействие наркотизму. Уголовная ответственность за незаконное использование наркотиков.	3 часа	Контрольная работа по темам 5 и 6.
7.	Организационные основы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации.	Организационные основы противодействия терроризму в РФ. Национальный антитеррористический комитет (НАК) и его предназначение. Основные задачи, решаемые НАК. Федеральный оперативный штаб, его предназначение и состав. Организационные основы противодействия наркотизму в РФ. Основные направления противодействия наркотизму в РФ. Федеральная служба РФ по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН России). Государственный антинаркотический комитет (ГАК)	2 часа	Ответы на блок вопросов и заданий.
8.	Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости.	Правила поведения при угрозе террористического акта. Профилактика наркозависимости. Пагубные последствия употребления наркотиков. Профилактика наркозависимости. Четыре правила «Нет наркотикам!».	2 часа	Контрольная работа по темам 7 и 8.
9.	Здоровье – условие благополучия человека.	Здоровье человека – как индивидуальная, так и общественная ценность. Общее понятие здоровья. Основные составляющие здоровья. Факторы, оказывающие влияние на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Духовная составляющая здорового образа жизни. Физическая составляющая здорового образа жизни. Социальная составляющая здорового образа жизни. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. Репродуктивное здоровье и демографическая	3 часа	Ответы на блок вопросов и заданий.

		ситуация в стране. Роль семьи в обеспечении репродуктивного здоровья человека и общества. Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей.		
10.	Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.	Ранние половые связи и их последствия. Основные причины, способствующие раннему вступлению в половую связь. Последствия ранних половых связей. Здоровый образ жизни – надёжная профилактика раннего вступления в половую связь. Инфекции, передаваемые половым путём. Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), и основные причины их распространения. Характеристика основных инфекций, передаваемых половым путём. Основные меры по профилактике ИППП. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Общие понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Основные причины распространения ВИЧ-инфекции. Профилактика ВИЧ-инфекции.	3 часа	Контрольная работа по темам 9 и 10.
11.	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.	Брак и семья. Общие понятия о браке и семье. Значение культуры общения для создания благополучной семьи. Основные факторы, влияющие на взаимоотношения супругов. Семья и здоровый образ жизни человека. Умение супругов общаться между собой в семейной жизни. Подготовка супругов к воспитанию детей и умение планировать семейный бюджет. Умение супругов организовать семейный досуг. Основы семейного права в Российской Федерации. Краткая история семейного законодательства. Семейное законодательство в РФ. Основные положения Семейного кодекса РФ.	3 часа	Ответы на блок вопросов и заданий.
12.	Оказание первой помощи.	Первая помощь при массовых поражениях. Предназначение первой помощи при массовых поражениях. Значение своевременного оказания первой помощи для сохранения жизни пострадавшим. Основные мероприятия, проводимые при оказании первой помощи при массовых поражениях. Первая помощь при передозировке в приёме психоактивных веществ. Признаки передозировки в приёме психоактивных веществ. Возможные последствия для человека передозировки в приёме психоактивных веществ. Правила оказания первой помощи при передозировке в приёме психоактивных веществ.	2 часа	Ответы на блок вопросов и заданий.

Используемый учебно-методический комплект:

1. Конституция РФ, изд. «Просвещение», Москва, 1993г., с изменениями от 30.12.2008г.

2. Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. № 68;
3. Закон РФ «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 г. № 69;
4. Закон РФ «О гражданской обороне» от 12.02.1998 г. № 28
5. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
6. Постановление Правительства РФ «О мерах по противодействию терроризму» от 15.09.1999 г. № 1040-ПП;
7. А.Т.Смирнов, методические материалы и документы по курсу «ОБЖ»: книга для учителя, изд. «Просвещение», Москва, 2012 г.;
8. А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности», поурочные разработки 7-9 классы, пособие для учителей общеобразовательных организаций, изд. «Просвещение», Москва, 2014 г.;
9. А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности», планируемые результаты, система заданий 5-9 классы – пособие для учителей общеобразовательных учреждений, изд. «Просвещение», Москва, 2013 г.;
10. А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для учащихся 7кл., 8кл., 9кл. общеобразовательных учреждений, изд. «Просвещение», Москва, 2017 г.;
11. А.Л.Рыбин, М.В.Маслов «Дорожное движение, безопасность пешеходов, пассажиров, водителей», пособие для учащихся 5-9 классов под общей редакцией А.Т.Смирнова, изд. «Просвещение», Москва, 2008 г.

**Поурочный календарный план по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»
для 7 класса**

№ урока	Что пройдено на уроке	Всего часов		Дата	УМК
		т	п		
<p align="center">Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства – 28 часов. Разделы 1-2. Основы комплексной безопасности. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций – 24 часа. Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера – 3 часа.</p>					
1.	Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений. Учащиеся объясняют структурную схему строения Земли, оболочки (сферы) Земли, круговороты веществ и энергии, происходящие в этих оболочках. Характеризуют по месту возникновения ряд природных явлений, оказывающих влияние на безопасность жизнедеятельности человека, типичных для Ярославской области.	1			Учебник, рабочая тетрадь
2.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. Формируют у себя целостное представление об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера, о стихийных бедствиях и их возможных последствиях. Анализируют, в чём заключается принципиальная разница между опасной и чрезвычайной ситуацией.	1			Учебник, рабочая тетрадь
3.	Практическое занятие по теме 1		1		
<p align="center">Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения – 6 часов</p>					
4.	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Объясняют природное явление геологического происхождения – землетрясение, причины возникновения и порядок оценки его интенсивности. Определяют сейсмически опасные районы на Земле. Анализируют возможность возникновения землетрясения на территории Ярославской области.	1			Учебник, рабочая тетрадь
5.	Защита населения от последствий землетрясений. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Анализируют организацию защиты населения от последствий землетрясений. Выработывают рекомендации, как подготовиться к землетрясению, как вести себя во время и после землетрясения, чтобы обеспечить личную безопасность и безопасность окружающих.	1			Учебник, рабочая тетрадь
6.	Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов. Дают определение следующим понятиям: вулкан, извержение вулкана, магма. Характеризуют типы вулканов. Определяют места нахождения вулканов.	1			Учебник, рабочая тетрадь
7.	Последствия извержения вулканов. Защита населения. Объясняют последствия извержения вулканов. Выработывают меры по защите населения от последствий извержения вулканов.	1			Учебник, рабочая тетрадь
8.	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. Характеризуют общее представление об оползнях и	1			Учебник, рабочая тетрадь

	обвалах. Объясняют причины их возникновения и возможные последствия. Анализируют основные мероприятия по защите населения от последствий оползней и обвалов.				тетрадь
9.	Практическое занятие по теме 2		1		
Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения – 3 часа					
10.	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Защита населения от последствий ураганов и бурь. Характеризуют наиболее опасные природные явления метеорологического происхождения – бури и ураганы. Анализируют причины их возникновения и возможные последствия. Вырабатывают рекомендации по защите населения от последствий ураганов и бурь.	1			Учебник, рабочая тетрадь
11.	Смерчи, возможные последствия и действия при угрозе и во время смерча. Формируют представление о смерче как атмосферном вихре, возникающем в грозовом облаке и распространяющемся вниз. Анализируют опасные последствия смерча для жизнедеятельности человека. Обсуждают правила безопасного поведения при угрозе и во время смерча.	1			Учебник, рабочая тетрадь
12.	Практическое занятие по теме 3		1		
Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения – 8 часов					
13.	Наводнения. Виды наводнений и их причины. Защита населения от последствий наводнений. Объясняют опасное природное явление гидрологического происхождения – наводнение. Характеризуют его виды, причины возникновения и возможные последствия. Анализируют основные мероприятия по защите населения от последствий наводнений.	1			Учебник, рабочая тетрадь
14.	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Анализируют основные рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения населения, проживающего в опасных зонах, подверженных наводнениям. Разрабатывают примерный план поведения с учётом местных условий.	1			Учебник, рабочая тетрадь
15.	Сели и их характеристика. Знакомятся с опасным природным явлением гидрологического происхождения – селевым потоком. Анализируют причины его возникновения и опасность для жизнедеятельности человека.	1			Учебник, рабочая тетрадь
16.	Защита населения от последствий селевых потоков. Определяют возможные последствия селевых потоков. Анализируют рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению в селеопасных районах, вырабатывают свои рекомендации.	1			Учебник, рабочая тетрадь
17.	Цунами и их характеристика. Знакомятся с наиболее опасным природным явлением гидрологического происхождения – цунами. Объясняют причины его возникновения и опасность, которую представляет это природное явление для жизнедеятельности человека. Определяют районы, где наиболее часто происходят цунами.	1			Учебник, рабочая тетрадь

18.	Защита населения от цунами. Знакомятся с основными мероприятиями по защите населения от цунами, разработанные специалистами МЧС России. Вырабатывают рекомендации по правилам безопасного поведения при подготовке к цунами, во время и после цунами. Обсуждают значение подготовки населения, проживающего в цунамиопасных районах, для его безопасности.	1			Учебник, рабочая тетрадь
19.	Снежные лавины. Знакомятся с опасными природными явлениями – снежными лавинами. Анализируют причины их возникновения и возможные последствия. Характеризуют основные мероприятия, проводимые в стране, по защите населения от последствий снежных лавин. Обсуждают правила безопасного поведения человека при нахождении его в лавиноопасной зоне, вырабатывают свои рекомендации.	1			Учебник, рабочая тетрадь
20.	Практическое занятие по теме 4		1		
Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения – 4 часа					
21.	Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Профилактика лесных и торфяных пожаров и защита населения. Знакомятся с опасными природными явлениями биолого-социального происхождения – лесными и торфяными пожарами. Анализируют основные причины их возникновения, особо подчёркивая, что 80% случаев лесных пожаров возникает по вине человека. Формируют убеждение в том, что лучшей профилактикой возникновения лесных и торфяных пожаров является соблюдение каждым человеком правил пожарной безопасности в лесу. Обсуждают правила безопасного поведения при пожаре в лесу.	1			Учебник, рабочая тетрадь
22.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Обучающиеся формируют цельное представление об инфекционных заболеваниях и путях распространения инфекции. Знакомятся с понятиями «эпидемия» и «пандемия», с противоэпидемическими мероприятиями по защите населения. Анализируют комплекс противоэпидемических мероприятий.	1			Учебник, рабочая тетрадь
23.	Эпизоотии и эпифитотии. Знакомятся с основными инфекционными заболеваниями животных и растений, которые при определённых условиях могут привести к возникновению чрезвычайной ситуации. Анализируют основные пути передачи инфекции и меры профилактики.	1			Учебник, рабочая тетрадь
24.	Практическое занятие по теме 5		1		
Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации – 4 часа					
Тема 6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму – 4 часа					
25.	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Раскрывают социальную сущность терроризма как идеологии насилия. Обосновывают его связь с экстремизмом. Анализируют основные внутренние	1			Учебник, рабочая тетрадь

	факторы, которые могут способствовать вовлечению подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.				
26.	Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения. Формируют у себя негативное отношение к любым видам экстремистской и террористической деятельности. Вырабатывают устойчивую систему антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения. Убеждаются в необходимости воспитания у себя качеств и привычек, которые будут способствовать противодействию идеологии насилия.	1			Учебник, рабочая тетрадь
27.	Влияние культуры безопасности жизнедеятельности на противодействие идеологии насилия. Обучающиеся убеждаются в том, что успешность формирования антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения зависит от уровня социальной сформированности личности, от её мировоззрения, нравственных основ, умения жить в данном обществе в данное время, соблюдая принятые в нём нормы и правила поведения. Объясняют и обосновывают тот факт, что наиболее подвержены вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность молодые люди, которые приобрели так называемые вредные привычки.	1			Учебник, рабочая тетрадь
28.	Практическое занятие по теме 6 Значение правовой подготовки граждан РФ для профилактики влияния идеологии насилия		1		Учебник, рабочая тетрадь
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 7 часов					
Раздел 4. Основы здорового образа жизни – 3 часа					
Тема 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека – 3 часа					
29.	Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Формируют у себя убеждение в том, что для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни человеку необходимо научиться воспитывать у себя такие качества, как уверенность, самоуважение, стремление к самосовершенствованию, умение строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми людьми, умение формировать у себя психологическую уравновешенность и управлять своими эмоциями. Знакомятся с понятиями «стрессовый фактор» и «стресс». Анализируют стадии стресса, влияние сильного стресса на здоровье человека.	1			Учебник, рабочая тетрадь
30.	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Учащиеся знакомятся с особенностями развития организма в подростковом возрасте, обращают внимание на возможность появления функциональных расстройств в организме человека. Анализируют период жизни человека, когда происходит биологическая и психологическая перестройка организма, сопровождающаяся ускоренным физическим развитием.	1			Учебник, рабочая тетрадь
31.	Практическое занятие по теме 7		1		
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи – 4 часа					
Тема 8. Первая помощь при неотложных состояниях – 4 часа					

32.	Общие правила оказания первой помощи. Обучающиеся знакомятся с общими правилами оказания первой доврачебной медицинской помощи. Обсуждают ситуации, при которых необходимо вызывать «скорую помощь». Определяют порядок действий оказывающего первую помощь.	1			Учебник, рабочая тетрадь
33.	Практическое занятие. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Формируют у себя умение оказывать первую доврачебную помощь при наружном кровотечении. Отрабатывают умения оказания первой помощи при незначительных ранах и при сильном кровотечении. Вырабатывают общие правила оказания первой помощи при ушибах и переломах.		1		Учебник, рабочая тетрадь, плакаты
34.	Общие правила транспортировки пострадавшего (практическое занятие). Отрабатывают правила и способы транспортировки пострадавшего, обращая внимание на ряд факторов, которые необходимо учитывать при транспортировке (место происшествия, телосложение пострадавшего, свои физические возможности, возможности получения помощи со стороны окружающих, состояние пострадавшего). Тренируются в применении различных способов транспортировки пострадавших.		1		Учебник, рабочая тетрадь, плакаты
35.	Контрольная работа по теме 8		1		
Итого:		25	10		35 часов

**Поурочный календарный план по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»
для 8 класса**

№ урока	Что пройдено на уроке	Всего часов		Дата	УМК
		т	п		
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества, государства – 23 часа					
Раздел 1. Основы комплексной безопасности – 16 часов					
Тема 1. Пожарная безопасность – 3 часа					
1.	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Обучающиеся формируют представление о значении огня в жизнедеятельности человека, о причинах возникновения пожаров и их возможные последствия для безопасности человека, а также формируют убеждение в необходимости знать правила пожарной безопасности и соблюдать их в повседневной жизни. Анализируют значение профилактики пожаров, обсуждают основные направления деятельности человека по обеспечению пожарной безопасности.	1			Учебник, рабочая тетрадь, плакаты
2.	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах. Обучающиеся формируют ответственное отношение к правилам пожарной безопасности, к рекомендациям	1			Федеральный закон «О пожарной безопасности», учебник,

	специалистов по правилам поведения для обеспечения личной безопасности во время пожара. Убеждаются в том, что необходимость соблюдения правил пожарной безопасности диктуется законами жизни и определена законодательством РФ.				рабочая тетрадь
3.	Практическое занятие по теме 1		1		
Тема 2. Безопасность на дорогах – 3 часа					
4.	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Обучающиеся формируют убеждение в том, что повышать культуру в области безопасности дорожного движения должны все его участники. Систематизируют знания по организации дорожного движения. Формируют убеждение в необходимости не только знать и соблюдать Правила дорожного движения РФ, но и уметь оценить обстановку, складывающуюся на дороге.	1			Правила дорожного движения РФ, учебник, рабочая тетрадь
5.	Велосипедист – водитель транспортного средства. Обучающиеся формируют убеждение в том, что качества культурного водителя необходимо формировать уже при вождении велосипеда. Обсуждают основные обязанности велосипедиста и меры по обеспечению его безопасности на дорогах, обратив внимание на необходимость знания не только Правил дорожного движения, но и технического устройства и состояния транспортного средства и правил его эксплуатации.	1			Правила дорожного движения РФ, учебник, рабочая тетрадь
6.	Практическое занятие по теме 2		1		
Тема 3. Безопасность на водоёмах – 3 часа					
7.	Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях. Безопасный отдых на водоёмах. Обучающиеся систематизируют знания о значении воды в жизнедеятельности человека. Знакомятся с рекомендациями специалистов по безопасному поведению на воде в различных жизненных ситуациях, формируют убеждение в том, что умение плавать – это необходимое условие обеспечения безопасности человека при общении с водой. Закрепляют знания правил безопасного поведения на воде во время купания, во время водных походов и в условиях аварийной ситуации, неожиданно возникшей во время водного похода.	1			Учебник, рабочая тетрадь
8.	Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Обучающиеся уясняют основные способы оказания помощи терпящим бедствие на воде, которыми должен владеть каждый человек, умеющий плавать. Обсуждают основные способы транспортировки пострадавшего и оказания первой медицинской помощи.	1			Учебник, рабочая тетрадь
9.	Практическое занятие по теме 3		1		
Тема 4. Экология и безопасность – 2 часа					
10.	Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке. Обучающиеся формируют убеждение в	1			Федеральный закон РФ «Об охране окружающей

	необходимости сохранения окружающей природной среды и формирования у каждого человека культуры в области экологической безопасности. Осознают необходимость формирования экологического мышления и культуры безопасного поведения в условиях неблагоприятной окружающей среды.				природной среды», учебник, рабочая тетрадь
11.	Практическое занятие по теме 4		1		
Тема 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия – 5 часов					
12.	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Обучающиеся знакомятся с чрезвычайными ситуациями техногенного характера и основными причинами их возникновения; уясняют общее представление о классификациях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Знакомятся с понятиями радиационно-опасный объект, ионизирующее излучение, радиоактивное загрязнение окружающей среды. Уясняют представление о последствиях аварий на радиационно-опасных объектах и о влиянии ионизирующего излучения на организм человека.	1			Учебник, рабочая тетрадь
13.	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обучающиеся знакомятся с опасными химическими веществами (ОХВ) и с аварийно химически опасными веществами (АХОВ), обобщают знания о химически опасных объектах и последствиях, к которым может привести химическая авария на них.	1			Учебник, рабочая тетрадь
14.	Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их возможные последствия. Обучающиеся систематизируют знания о взрывопожароопасных объектах, знакомятся с возможными последствиями аварий на взрывопожароопасных объектах и основными причинами их возникновения. Характеризуют аварии, возникающие на взрывопожароопасных объектах, и их поражающие факторы.	1			Учебник, рабочая тетрадь
15.	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия. Обучающиеся знакомятся с основными гидротехническими сооружениями и их назначением. Формируют общее представление о гидродинамической аварии, возможных причинах её возникновения и последствиях.	1			Учебник, рабочая тетрадь
16.	Практическое занятие по теме 5		1		
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций – 7 часов					
Тема 6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций – 4 часа					
17.	Обеспечение радиационной и химической безопасности населения. Обучающиеся формируют понимание необходимости развития ядерной энергетики для обеспечения жизнедеятельности человека в современных условиях и повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в этих	1.			Учебник, рабочая тетрадь

	условиях. Знакомятся с основными направлениями деятельности государства по обеспечению радиационной защиты населения РФ. Знакомятся с общими мероприятиями, проводимыми в стране и в регионе, для защиты населения от химических аварий. Обобщают знания в области средств индивидуальной защиты и их защитных свойствах.				
18.	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Обучающиеся знакомятся с общими мероприятиями, проводимыми в стране, по защите населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах, а также с мероприятиями по повышению уровня безопасности функционирования взрывопожароопасных объектов. Обсуждают рекомендации специалистов МЧС России по обеспечению безопасности персонала объектов и населения, проживающего вблизи взрывопожароопасных объектов.	1			Учебник, рабочая тетрадь
19.	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях. Обучающиеся знакомятся с основными мероприятиями по защите населения от последствий гидродинамических аварий и по ликвидации последствий гидродинамической аварии. Обсуждают рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению населения в случае возникновения гидродинамической аварии.	1			Учебник, рабочая тетрадь
20.	Практическое занятие по теме 6		1		
Тема 7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера – 3 часа					
21.	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения. Обучающиеся знакомятся с организацией оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Знакомятся с краткой характеристикой федеральной, региональной, территориальной и локальной системами оповещения. Знакомятся с одной из основных мер по экстренной защите населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций – эвакуацией населения. Формируют убеждение в необходимости готовиться к эвакуации заблаговременно.	1			Федеральный закон РФ «О гражданской обороне», учебник, рабочая тетрадь
22.	Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Обучающиеся знакомятся с общими мероприятиями по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Обобщают знания о защитных сооружениях гражданской обороны и их предназначении. Обсуждают правила поведения укрываемых в защитных сооружениях гражданской обороны	1			Федеральный закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», учебник, рабочая тетрадь

23.	Практическое занятие по теме 7		1	
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 12 часов				
Раздел 3. Основы здорового образа жизни – 8 часов				
Тема 8. Здоровый образ жизни и его составляющие – 8 часов				
24.	Здоровье как основная ценность человека. Обучающиеся формируют цельное представление о здоровье человека как об индивидуальной и общественной ценности, обратив их внимание на основные показатели, которые характеризуют уровень здоровья. Осознают понимание того, что здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности.	1		Учебник, рабочая тетрадь
25.	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. Обучающиеся знакомятся с основными понятиями индивидуального здоровья и его духовной, физической и социальной составляющими. Формируют цельное представление об основных элементах образа жизни человека, оказывающих влияние на формирование его духовного, физического и социального благополучия, а также убеждение в том, что каждый человек несёт ответственность за своё здоровье и благополучие.	1		Учебник, рабочая тетрадь
26.	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества. Обучающиеся формируют представление о репродуктивном здоровье как составляющей здоровья человека и общества, о связи репродуктивного здоровья с воспроизводством населения и обеспечением демографической безопасности государства.	1		Учебник, рабочая тетрадь
27.	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья. Обучающиеся формируют целостное представление о том, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие, что для её формирования необходимо устойчивое желание и стремление быть здоровым, постоянные собственные усилия, и немалые. Уясняют факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на здоровье человека.	1		Учебник, рабочая тетрадь
28.	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Обучающиеся знакомятся с основными неинфекционными заболеваниями, причинами их возникновения, их влиянием на состояние здоровья населения нашей страны. Обсуждают причины смертности населения в стране и вырабатывают рекомендации по профилактике неинфекционных заболеваний.	1		Учебник, рабочая тетрадь
29.	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Обучающиеся формируют негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков; убеждаются в том, что так называемые вредные привычки – это не привычки, а наркотические	1		Учебник, рабочая тетрадь

	зависимости, т.е. практически неизлечимые заболевания. Формируют убеждение в том, профилактика наркозависимости должна начинаться с профилактики первой пробы наркотика. Обсуждают четыре правила «Нет наркотикам!».				
30.	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. Обучающиеся формируют целостное представление о том, что здоровый образ жизни – залог безопасности человека в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Анализируют причины трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, подчеркнув, что в более чем в 80% случаев причиной гибели людей является человеческий фактор.	1			Учебник, рабочая тетрадь
31.	Практическое занятие по теме 8		1		
Тема 9. Первая помощь при неотложных состояниях – 4 часа					
32.	Первая помощь пострадавшим и её значение. Обучающиеся знакомятся с правилами оказания первой помощи и средствами, которые могут быть использованы при этом. Формируют убеждение в том, что каждый человек должен владеть приёмами оказания первой помощи пострадавшим. Уясняют что относится к табельным средствам оказания помощи, а что к подручным.	1			Учебник, плакаты, медицинские принадлежности, рабочая тетрадь
33.	Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (АХОВ). Обучающиеся знакомятся с правилами оказания первой помощи при отравлении наиболее распространёнными аварийно химически опасными веществами (АХОВ) – аммиаком и хлором. Разбирают признаки, которые возникают при отравлении аммиаком и хлором, и правила оказания первой помощи при отравлении..	1			Учебник, плакаты, медицинские принадлежности, рабочая тетрадь
34.	Первая помощь при травмах. Первая помощь при утоплении. Обучающиеся знакомятся с основными видами травм опорно-двигательного аппарата и причинами их возникновения. Разбирают и отработывают правила оказания первой помощи при основных видах травм опорно-двигательного аппарата. Также знакомятся с объёмом мероприятий по оказанию первой помощи при утоплении в зависимости от тяжести состояния пострадавшего.	1			Учебник, медицинские принадлежности, рабочая тетрадь
35.	Практическое занятие по теме 9		1		
Итого:		26	9	35 часов	