Утверждаю
директор
КГУ «Технический лицей»
Баткалова А. Ж.

Выписка из календарно тематического планирования по физической культуре за 2022-2023 учебный год
КГУ «Технический лицей г. Кокшетау отдела образования по городу Кокшетау
управления образования Акмолинской области»
с 5 по 9 классы
с количеством (15 часов в учебный год) и темами занятий по «Основам безопасности жизнедеятельности

V класс

распределение учебного времени по темам.

I .Раздел « Безопасность и защита человека в ЧС».

ЧС локального характера.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Город-поселок, как источник опасности.	1	
2	ЧС аварийного характера в жилище	1	
3	ЧС на транспорте.	1	
4	ЧС криминогенного характера.	1	
5	ЧС в природе	1	
6	Смена климатогеографических условий	1	

2.Раздел «Основы мед. знаний и охрана здоровья детей»

«Основы мед. знаний и правила оказания первой мед. помощи»

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Правила оказания первой мед. помощи при кровотечении и ожогах.	2	
2	Правила оказания первой мед. помощи в природных условиях	2	
3	Правила оказания первой мед. помощи при ранениях и травмах	2	
4	Оказание первой мед. помощи при отравления СДЯВ.	1	

Основы здорового образа жизни

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	2	

VI класс

1. Раздел «Безопасность и защита человека в ЧС.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	ЧС локального характера.	1	
2	Автономное существование человека в природе.	1	
3	Средства оказания первой медицинской помощи	1	

ЧС природного и техногенного происхождения, защита населения от их последствий.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Землетрясения	2	
2	Оползни, сели и обвалы	1	
3	Ураганы, метели и бури.	1	

2. Раздел «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей».

Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Оказание первой медицинской помощи при отравлениях СДЯВ	1	
2	Первая медицинская помощь при различных видах травм	1	
3	Первая медицинская помощь при массовых поражениях	2	
4	Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях	2	

Основы здорового образа жизни

№	**Тема**	Кол-во часов	**Примечание**
1	Понятие о привычках здорового образа жизни	2	

VII класс

1. Раздел « Безопасность и защита человека в ЧС».

ЧС природного и техногенного происхождения, защита населения от их последствия.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Наводнения	1	
2	Лесные и степные пожары	1	
3	Производственные аварии и катастрофы	2	
4	Аварии с выбросом СДЯВ	2	

2.Раздел « Основы мед. знаний и охрана здоровья детей»

Основы мед. знаний и правила оказания первой мед. помощи.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Первая мед. помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях	**7**	

Основы здорового образа жизни

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Понятие о привычках здорового образа жизни.	**1**	

Наводнения.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Основные понятия и классификация наводнений. Нагонные волны Возможные последствия от наводнений.	**1**	

VIII класс

1. Раздел «Безопасность и защита человека в ЧС».
ЧС природного и техногенного происхождения, защита населения от их последствий.

1

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Аварии с выбросом СДЯВ.	4	
2	Пожары и взрывы	2	

«Основы мед. знаний и охрана здоровья».
Основы мед. знаний и правила оказания первой мед. помощи.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Первая мед. помощь при ранениях травмах и несчастных случаях.	3	
2	Инфекционные болезни и их профилактика	2	

Основы здорового образа жизни

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Понятие о привычках здорового образа жизни	2	
2	Здоровье и образ жизни молодёжи.	2	

IX класс

1 . Раздел «Безопасность и защита человека в ЧС.».
ЧС природного и техногенного происхождения, защита населения от их последствий

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Аварии с выбросом радиоактивных веществ	4	
2	Гидродинамические аварии	2	
	Нарушение экологического равновесия тел	2	

2. Раздел «Основы мед. знаний и охрана здоровья детей».
Основы мед. знаний и правила оказания первой мед. помощи.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Меры профилактики травм в ст. школьном возрасте	2	
2	Первая мед. помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях	4	

Основы здорового образы жизни.

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	Здоровье и образ жизни молодёжи аварии с выбросом радиоактивных веществ	1	

V класс

распределение учебного времени по темам.

Город/поселок – источник опасности

Особенности города/поселка как средство обитания человека. Нарушение межличностных связей. Скопление людей. Профессиональное деление людей. Нарушение экологического равновесия, связанного с деятельностью человека. Загрязнение воздуха, воды, почвы в местах проживания, возможные их причины. Основные мероприятия по обеспечению безопасности человек при нарушении экологического равновесия в местах проживания. Герметизация жилья. Очистка воздуха в квартире. Водоочистка. Контроль за качеством продуктов и выдержка сроков их хранения. Государственные и муниципальные системы обеспечения безопасности: полиция, пожарная охрана, скорая помощь и др. Их задачи и возможности.

ЧС аварийного характера в жилище.

Современное жилище, его конструкция и особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, канализация, освещение и др). Возможные ситуации аварийного характера в жилищах (пожар, затопление, повреждение конструкции, разрушение). Пожар в жилище. Возможные причины возникновения пожара (неполадки или нарушение правил эксплуатации электросети, возгорание телевизора, утечка газа, нарушение правил топки печей, нарушение правил эксплуатации нагревательных приборов, обращение с огнем и др.) Особенности горения синтетического материала. Огнестойкость строений. Рекомендации по правилам поведения при пожаре. Способы эксплуатации многоэтажных зданий. Средства пожаротушения и правила пользования ими. Подручные средства пожаротушения (вода, песок и др.).

Огнетушители их типы, особенности их использования. Затопление жилищ возможные причины / лопнула батарея центрального отопления, поступает вода из канализации, забыли закрыть кран и т.д./. Правила поведения при затоплении и меры, которые необходимо предпринять для устранения причины затопления.

Средства бытовой химии. Возможные опасности при нарушении правил пользования

ими / отравления, ожоги/, оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

ЧС на транспорте

Современный транспорт-зона повышенной опасности. Краткая характеристика видов современного транспорта - общественного/ автобус, трамвай и т.д./ железнодорожного, водного и авиационного. Энергетика современного транспорта и условия безопасности. Опасности, подстерегающей пассажира при посадке и высадке из транспорта, в процессе передвижения и в аварийных ситуациях. Основные правила безопасности при пользовании транспортными средствами.

Общественный транспорт. Правила поведения участников дорожного движения.

Дорожно-транспортные происшествия, причины их возникновения и возможные их последствия.

Правила поведения в аварийных ситуациях, первая помощь пострадавшим.

Железнодорожный транспорт. Обеспечение безопасности пассажиров.

Возможные ЧС / крушение, пожар в вагоне, авария токоснабжения, экстренное торможение, отстали от поезда/, правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Меры безопасности пассажиров. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Возможные ЧС, способы по кидания судна, правила поведения в ЧС. Авиационный транспорт. Обеспечение безопасности при полётах самолёто

Правила безопасности поведения пассажиров в различных ситуациях /при взлёте, посадке, возникновении пожара, вынужденной посадке и аварийном покидании самолёта, при захвате террористами/. Безопасное расположение в салоне.

ЧС криминального характера.

Общая криминальная ситуация в городе /посёлке/, районе проживания, наиболее характерные случаи её проявления. Возможные случаи покушения на имущество и жилище, основные способы защиты от проникновения посторонних. Правила поведения детей дома и в различных криминальных ситуациях.

ЧС в природе, их разновидности и возможные причины возникновения/ смена климатогеографических условий, автономное существование в природных условиях, заболеваниях/повреждениях/ в походе, отравления, укусы и др./ правила безопасного поведения человека в природе.

Смена климатогеографических условий.

Вынужденная смена климатогеографических условий / переезд родителей к новому месту жительства, поездка на отдых и др./ и факторы, оказывающие влияние на состояние человека/ температурный режим, режим солнечного воздействия, режим времени, режим питания, питьевой режим/. Правила безопасного поведения при акклиматизации.

Правила оказания первой помощи при кровотечениях и ожогах.

Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях.

Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерии. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутке из подручных средств. Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах. Как правильно пользоваться перевязочным пакетом.

Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях.

Оказание первой медицинской помощи и самопомощи при ссадинах, порезах, укусах
насекомых и змей. Оказание первой медицинской помощи при вывихах и переломах, при обморожении и при солнечных ударах. Первая помощь утопающему. Основные способы искусственного дыхания.

Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.

Оказание первой помощи при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения стерильных повязок бинтовых, косыночных, подручными средствами/ на голову и руки.

Правила оказания первой помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Эвакуации пострадавших. Способы без носилочного переноса пострадавших.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях ядовитыми сильнодействующими веществами.

Порядок оказания первой медицинской помощи при отравлениях СДЯВ.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье человека, общие понятия и определения. Критерии состояния здоровья понятия о резервах здоровья, здоровье физическое и духовное. Пути достижения высокого уровня здоровья.

VI. Класс.

Автономное существование человека в природе.

Возможные случаи автономного существования человека в природных условиях. Аварии транспортных средств в малонаселённой местности. Заблудились в лесу, в горах, в степи. Отстали от группы в турпоходе.

Правила поведения человека при попадании в условия вынужденного автономного существования в природных условиях. Преодоление страха и возможного стрессового состояние. Последовательность действий при вынужденной автономии /оценка ситуации, принятие решений, разработка плана действий, его выполнение/. Сигналы бедствия и сигнальные средства. Проблемы, возникающие при вынужденном автономном существовании человека в природных условиях по сохранению жизни и здоровья. Обеспечение пищей и проблемы выживания в условиях голодания. Обеспечение водой и пути преодоления отрицательного воздействия жажды. Ориентирование на местности, сооружение временного укрытия из подручных средств, способы добычи огня и приготовления пищи, профилактика возможных заболеваний и оказание самопомощи при травмах, укусах насекомых и животных, отравлениях.

Средства оказания медицинской помощи.

Медицинская аптечка /носимый аварийный минимальный набор предметов на случай вынужденной автономии/, перевязочные и лекарственные средства в условиях автономии. Использование природных лекарственных средств.

Землетрясение.

Происхождение землетрясений. Очаг землетрясений. Эпицентр землетрясения. Меры, принимаемые по снижению потерь и ущерба от землетрясений. Рекомендации по правилам безопасного поведения во время землетрясения.

Оползни, сели и обвалы.

Краткая характеристика и возможные последствия во время оползней, селей и обвалов. Меры, принимаемые по предупреждению оползней, селей и обвалов и снижение ущерба от их последствий. Рекомендации населению по действию при угрозе и в ходе оползней, селей и обвалов.

Ураганы, метели и бури.

Возможные последствия при ураганах, метелях и бурях. Меры, принимаемые по снижению от их последствий. Действия населения при угрозе и во время ураганов, метелей и бурь.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях СДЯВ.

Порядок оказания первой медицинской помощи при отравлениях СДЯВ.

Первая медицинская помощь при различных видах травмы.

Способы обработки ран. Меры асептики и антисептики. Первая помощь при отравлениях препаратами бытовой химии, ожогах щёлочью и кислотой. Способы уменьшения боли при травме, правила медицинской помощи при ушибах головы и травмах позвоночника. Первая помощь утопающему. Методика проведения искусственного дыхания по способу «рот в рот» в комбинации с непрямым массажем сердца.

Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

Первая медицинская помощь при радиационном поражении в сочетании с травматическими поражениями. Признаки поражения отравляющими и ядовитыми сильнодействующими веществами, первая медицинская помощь. Индивидуальная аптечка и правила её использования. Шприц-тюбик. Индивидуальный противохимический повет и правила пользования им. Аппараты искусственной вентиляции лёгких/РПА-1 и др./и их применение. Первая мед. помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях.

Первая мед. помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран.

Понятие о повязке и о перевязке. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь, на живот и верхние конечности, на промежность и нижние конечности. Понятие о привычках здорового образа жизни. Психологические и физиологические особенности организма подростка. Психологическая уравновешенность и её значения для здоровья человека. Правила выработки умений управлять своими чувствами. Режим учебы и отдыха подростка.

VII. Класс.

Лесные и степные пожары.

Пожарная опасность в лесу. Причины возникновения лесных и степных пожаров. Возможные последствия лесных и степных пожаров. Рекомендации населению по профилактике лесных и степных пожаров, меры безопасности при их тушении.

Производственные аварии и катастрофы.

Аварии на объектах хозяйствования. Закон РК «О ЧС природного и техногенного характера». Основные понятия и определения аварий и катастроф. Характеристика очагов поражения и возможные последствия /пожары, выбросы СДЯВ и др./.

Аварии с выбросом СДЯВ.

Химически опасные объекты производства. СДЯВ, их характеристика, поражающие факторы.

Возможные последствия при авариях химически опасных объектах.

Правила поведения и действия населения при авариях с выбросом СДЯВ.

Первая мед. помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях.

Первая мед. помощь при кровотечениях, способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерии. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки из подручных средств. Помощь при большой потери крови.

Повреждение внутренних органов и первая помощь при них.

Приемы иммобилизации конечностей при растяжениях, вывихах, переломах. Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнений. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой мед. помощи при переломах костей : черепа, плечевого пояса, грудной клетки,верхних и нижних конечностей.

Понятие о привычках здорового образа жизни. Режим труда и отдыха подростков. Динамика умственной и физической работоспособности человека в течение дня, недели, года. Профилактика и переутомление. Выработка привычек к систематическому занятию физ. культурой и закаливанием.

Правила использования факторов окружающей среды для закаливания. Получение знаний по основным формам самоконтроля нагрузок.

VIII. Класс.

Аварии с выбросом СДЯВ.

Химически опасные объекты производства. СДЯВ, их характеристика, поражающие факторы.

Возможные последствия при авариях на химически опасных объектах. Правила поведения и действия при авариях с выбросом СДЯВ.

Пожары и взрывы.

Характеристика и возможные последствия при пожарах и взрывах.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения при пожарах и при угрозе возникновения взрывов.

Первая мед. помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях.

Понятие об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Признаки жизни, признаки смерти. Порядок проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Инфекционные болезни и их профилактика.

Понятие об инфекционных болезнях. Причины их возникновения и механизм передачи инфекций. Профилактика инфекционных болезней. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Понятие о привычках здорового образа жизни.

Правила личной гигиены подростка и рационального питания.

Профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний.

Здоровье и образ жизни молодежи.

Личная заинтересованность и ответственность каждого человека в здоровье. Меры укрепления здоровья и профилактика заболеваний.

Возрастные особенности подростка. Девушки и юноши в период полового созревания, физиологическая и психологическая перестройка организма. Физиологические основы влияния внешней среды на работоспособность и утомляемость при работе. Влияние на организм высокой температуры, запыленности, высокой влажности и т.д. Требования к оснащенности рабочего места.

IX. Класс.

Радиационно-опасные объекты.

Характеристика очагов поражения при авариях на АС, особенности радиоактивного заражения/загрязнения/ местности, воздуха и воды при авариях на АС. Характер поражения людей и животных, Загрязнения радионуклидами сельскохозяйственных растений, пищевого сырья и продовольствия. Последствия радиационных аварий. Правила поведения и действия населения при радиационных авариях и радиоактивном заражении местности.

Гидродинамические аварии.

Нарушение экологического равновесия.

Нарушение экологического равновесия в местах проживания.

Краткая характеристика состояния природной среды в связи с жизнедеятельностью человека. Загрязнение атмосферы, загрязнение почв, природных вод, радиация в биосфере.

Загрязняющие вещества, понятие о предельно допустимой концентрации загрязняющих веществ. Меры защиты здоровья при нарушениях

Гидродинамические аварии, их последствия. Рекомендации по действию населения в условиях угрозы и в ходе наводнений при гидродинамических авариях.

экологического равновесия в местах проживания. Роль одежды, обуви и др. элементов быта для обеспечения жизнедеятельности.

Меры профилактики травм в ст. школьном возрасте.

Безопасное поведение дома, на улице, в школе, на уроках физкультуры, при занятиях спортом.

Правила безопасности на уроках химии, физики, при использовании электроприборов и режущих инструментов, при работе на сельхозтехнике и пользовании инструментами и орудиями.

Первая мед. помощь при ранениях, травмах, несчастных случаях.

Первая помощь при обморожениях и общем замерзании, тепловом и солнечном ударе, перегревании, поражении электрическим током и молнией. Первая мед. помощь при отравлении алкоголем, никотином, лекарственными препаратами, препаратами бытовой химии.

Здоровье и образ жизни молодежи.

Анализ основных факторов, влияющих на здоровье. Здоровье индивидуальное, семейное, общественное. Нравственность и здоровье. Формирование правильного отношения полов.

Психогигиена взаимоотношения в коллективе и семье.

Нормы поведения и их значение для охраны физического и психологического здоровья подростков. Социальные последствия вредных привычек - употребления алкоголя, наркотиков.