

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Можгинского района  
«Пычасская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
На школьном  
методическом объединении  
Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.  
Руководитель Тр

Тройникова А.В.

Принято педагогическим  
советом  
МБОУ «Пычасская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2021 г.

Утверждаю  
Приказ № 161 04  
от «30» 08 2021 г.  
Директор школы Мазилкина Т.В.  
/Мазилкина Т.В./



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

### «Основы безопасности жизнедеятельности»

для 7 класса МБОУ «Пычасская СОШ»

на 2021-2022 учебный год

количество часов по учебному плану 34

составитель:

**Тройникова Ангелина Викторовна**

Преподаватель-организатор ОБЖ

с. Пычас

## **1. Пояснительная записка:**

1.1. Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса составлена на основе Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-IX классов образовательных организаций, а также для Хклассов, участвующих в апробации ФГОС основного общего образования в 2020/2021 учебном году); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Рекомендациями Примерной программы по Основам безопасности жизнедеятельности: рабочая программа. 5-9 классы: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – М.: Дрофа, 2016.

Преподавание ведётся по учебнику: Основы безопасности жизнедеятельности. 5кл. :В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук; под. ред. В.Н. Латчука. –М. : Дрофа, 2013.

**Программа составлена с внедрением новых образовательных компетенций в рамках регионального проекта «Современная школа» (в форме центров образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»).**

Учебного плана школы на 2021-2022 учебный год. Программа составлена с учетом

1.2. Согласно учебному плану на изучение Основ безопасности жизнедеятельности в 5 классе отводится 1 час из расчёта 1 час в неделю. Изменений в общем количестве часов нет.

1.3. Цель:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Задачи:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;

- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию,
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

*1) регулятивные*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

*2) познавательные*

- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

*3) коммуникативные*

- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать

и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

Выпускник научится:

- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты; безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности;
- оказывать первую помощь при наружном кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах;

Выпускник получит возможность научиться

- самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути их достижения, в том числе альтернативные в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения личной безопасности в повседневной жизнедеятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения личной безопасности в повседневной жизнедеятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- самостоятельно соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
  - классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
  - готовиться к туристическим поездкам;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
  - анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
  - анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
  - безопасно использовать ресурсы интернета;
  - использовать способы профилактики игромании;
  - выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
  - анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
  - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
  - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками для достижения целей в ходе изучения основ безопасности жизнедеятельности;
  - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время моделирования возможных опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - слушать собеседника, понимать его точку зрения и признавать право другого человека на иное мнение при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - передавать содержание прослушанного, прочитанного текста в сжатом или развернутом виде при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - владеть устной и письменной речью, монологической и диалогической речью при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;

- осуществлять самостоятельный поиск, отбор и анализ необходимой информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий для решения учебных и познавательных задач;
- самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения личной безопасности в повседневной жизнедеятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Основы безопасности личности, общества и государства**

Личная безопасность в повседневной жизни

**Особенности города как среды обитания человека.** Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

**Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).** Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

**Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).** Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

**Пожар.** Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

**Затопление квартиры.** Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

**Электричество.** Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.



**Опасные вещества и продукты питания.** Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

**Взрыв и обрушение дома.** Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

**Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).** Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

**Опасность толпы.** Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

**Собака бывает кусачей.** Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

Безопасность на дорогах и на транспорте

**Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.** Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

**Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.** Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

**Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.** Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

**Железнодорожный транспорт.** Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

**Авиационный транспорт.** Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

**Морской и речной транспорт.** Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

Опасные ситуации социального характера

**Психологические основы самозащиты.** Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

**Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.** Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

**Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.** Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

**Как избежать опасных домогательств.** Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

**Правила поведения при захвате в заложники.** Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Загрязнение среды обитания

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

**Загрязнение воды.** Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

**Загрязнение воздуха.** Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

**Загрязнение почвы.** Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания

**Фильтрующие противогазы.** Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

*Уроки проводятся с использованием ресурсов Центра «Точка Роста» при МБОУ «Пычасская СОШ»*

**Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

**Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.**

**Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).**

**Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.**

**Основы здорового образа жизни**

**Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.**

**Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.**

**Телевизор и компьютер — друзья или враги? Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.**

**Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).**

**Физическое и нравственное взросление человека.** Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

#### 4. Календарно- тематическое планирование в 5 классе за 2020-21 уч. год

№ п/п	Количество часов, отведённых на освоение темы	Тема урока	Дата проведения урока
<b>Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>			
<b>Раздел I. Основы комплексной безопасности -14ч</b>			
1	1	Особенности города как среды обитания человека. Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	
2	1	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире): пожар, затопление квартиры, электричество	
3	1	Опасные вещества и продукты питания.	
4	1	Взрыв и обрушение дома.	
5	1	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)	
6	1	Опасность толпы.	
7	1	Собака бывает кусачей.	
8	1	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	
9	1	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	
10	1	Железнодорожный, авиационный, морской и речной транспорт	
11	1	Психологические основы самозащиты.	
12	1	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде, на улице, опасные домогательства. Правила поведения при захвате в заложники.	
13	1	Загрязнение воды, воздуха, почвы	
14	1	Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом.	
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>			
<b>Раздел II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни – 1ч</b>			
<b>(с использованием ресурсов «ГР»)</b>			
<b>15</b>	<b>1</b>	<b>Виды ранений, их причины и первая помощь при кровотечениях.</b>	
<b>Раздел III. Здоровый образ жизни – 2ч</b>			
<b>16</b>	<b>1</b>	<b>Движение и здоровье. Нарушения осанки и причины их возникновения. Телевизор и компьютер – друзья или враги.</b>	
<b>17</b>	<b>1</b>	<b>Развитие и изменение организма в вашем</b>	

		<b>возрасте. Физическое и нравственное взросление человека.</b>	
--	--	---	--

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ РАБОТ УЧЕНИКОВ В КУРСЕ ОБУЧЕНИЯ ОБЖ**

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 50 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 49% и менее от максимально возможного количества баллов.

### **Правила проверки практических навыков учащихся:**

- Обучаемый должен продемонстрировать выполнение действия от начала до конца.
- Во время демонстрации важно убедиться в правильности выполнения задания.
- Если учащийся допускает серьезную ошибку, то нужно остановить его и указать на допущенную ошибку.
- Если допущенная ошибка незначительна, позвольте продолжить показ; ученик может исправить ее во время последующих действий.
- Если допущенная ошибка свидетельствует о полном непонимании того, как выполнять задание, поправьте и дайте ученику возможность еще раз почитать учебник и потренироваться.
- Если ошибка легко устранима, то попросите исправить и сразу проведите повторную проверку.

## Критерии оценивания тестовых работ

90 % и более правильных ответов - «отлично»

70 % и более правильных ответов - «хорошо»

50 % и более правильных ответов - «удовлетворительно»

Менее 50 % правильных ответов - «неудовлетворительно»

## Контрольно-измерительный материал

Проверочная работа «Город как среда обитания человека»

Тестирование по теме «Опасные ситуации техногенного характера»

Тестирование по теме «Основы безопасности личности, общества и государства»

Тестирование по разделу «Основы здорового образа жизни»

Итоговая контрольная работа (тестирование)

## Тестирование по теме:

### Опасные ситуации техногенного характера

*Из предложенных вариантов ответов выбрать правильный*

#### 1. Как ты будешь переходить дорогу, если опаздываешь?

- А) шагом.
- Б) бегом.
- В) шагом, предварительно приостановившись для наблюдения.

#### 2. Можно ли оглядываться на оклик товарища при переходе через проезжую часть?

- А) Можно
- Б) Нельзя

#### 3. Безопасно ли начинать переход при зеленом мигающем сигнале светофора?

- А) Безопасно, так как горит разрешающий сигнал.
- Б) Небезопасно, так как к перекрестку может подъезжать машина, водитель которой попытается преодолеть перекресток с ходу.
- В) небезопасно, так как запрещающий сигнал может застать на проезжей части.
- Г) Верны п. 1 и 2.

#### 4. Какие «бытовые» привычки опасны на дороге?

- А) Болтать во время движения.
- Б) Внезапно выбегать из-за кустов, из-за углов дома или из-за других препятствий.
- В) Оглядываться на оклик товарища.
- Г) Все вышеперечисленные привычки - не для дороги.

#### 5. К противоположной стороне улицы подъезжает «твой» автобус. Твои действия?

- А) Побыстрее перебежать дорогу, чтобы успеть на автобус.
- Б) Остановиться, посмотреть налево и направо и только после этого переходить дорогу, продолжая наблюдать.

#### 6. Что делать, если во время перехода уронил какой-то предмет?

- А) Быстро поднять предмет и продолжить движение.
- Б) Сначала посмотреть в обе стороны. Поднять предмет, только убедившись, что опасности нет.

**7. Ты подошел к перекрестку. На светофоре горит зеленый сигнал. Как долго - ты не знаешь. Как безопаснее поступить в этой ситуации?**

- А) Перейти дорогу, соблюдая обычные меры предосторожности, если во время перехода загорится красный сигнал - переждать на осевой.
- Б) Быстро перебежать через проезжую часть.
- В) Дождаться следующего зеленого сигнала.

**8. В сумерки или в темное время безопаснее, если ты одет...**

- А) В темную одежду.
- Б) В светлую одежду или одежду со световозвращающими вставками.

**9. Какие правила безопасности нужно соблюдать при переходе проезжей части?**

- А) Не отвлекаться
- Б) Внимательно наблюдать за дорогой.
- В) Не бежать через дорогу
- Г) Все вышеперечисленные правила.

**10. Как безопасно переходить дорогу, выйдя из автобуса?**

- А) Сзади автобуса.
- Б) Спереди автобуса
- В) Дождаться, когда автобус отойдет от остановки на достаточное расстояние, и перейти

**11. Как правильно и безопасно перейти дорогу, если на проезжей части не видно машин?**

- А) Остановиться у края проезжей части, посмотреть налево и направо и только после этого переходить, продолжая наблюдать.
- Б) Машин нет - значит можно переходить.
- В) Быстро перебежать дорогу, пока на проезжей части нет машин.

**12. Где разрешается пешеходам пересекать железнодорожные пути?**

- А) На переезде, а при его отсутствии — в местах, где видимость в обоих направлениях не менее 1000 м.
- Б) В местах, наиболее удобных с точки зрения пешехода.
- В) Только на железнодорожных переездах.
- Г) Не ближе 1000 м от железнодорожной станции.



**13. Разрешается ли перевозка детей на переднем сиденье легкового автомобиля?**

- А) Разрешается перевозка детей в возрасте не моложе 7 лет.
- Б) Разрешается перевозка детей до 12 лет при наличии специального детского сиденья.
- В) Разрешается независимо от возраста при наличии взрослого пассажира.

**14. В каком случае разрешается посадка и высадка пассажиров со стороны проезжей части?**

- А) При вынужденной остановке транспортного средства.
- Б) По усмотрению водителя при условии, что это будет безопасно и не создает помех другим участникам движения.
- В) Если это невозможно сделать со стороны тротуара или обочины и при условии, что это будет безопасно и не создает помех другим участникам движения.
- Г) На дорогах с односторонним движением, имеющих две полосы или более.

**15. Как должны обозначаться колонны людей при движении по дороге днем?**

- А) Белыми флажками спереди и сзади.
- Б) Красными флажками только сзади.
- В) Красными флажками спереди и сзади.

**Ключ к тесту**

<b>Вопрос</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Ответ</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>Г</b>	<b>Г</b>	<b>Б</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>Г</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>В</b>

## Тестирование по разделу:

Основы безопасности личности, общества и государства

### **1. Наиболее часто встречающиеся опасные ситуации в городе:**

- А) ситуации, связанные с нарушением правил дорожного движения;
- Б) ситуации, связанные с нарушением правил пользования различными бытовыми приборами, газом и электричеством;
- В) ситуации, связанные с различными природными явлениями (дождь, гроза, сильный снегопад, гололед и др.);
- Г) все выше перечисленное.

### **2. Загрязнение природных вод происходит за счет:**

- А) выпадения из атмосферы загрязняющих веществ и сброса сточных вод в реки и водоемы промышленными предприятиями;
- Б) наличия зеленых насаждений;
- В) большого количества личного автотранспорта;
- Г) таяния ледников полярной зоны.

### **3. Промышленные города – это:**

- А) важнейшие политические, экономические и культурные центры, крупнейшие транспортные узлы страны;
- Б) города, в силу своих климатогеографических условий предназначены для отдыха и лечения населения страны;
- В) наиболее распространенные типы городов, нередко представляющие собой скопление срастающихся поселков, каждый из которых вырос возле шахты, рудника или завода;
- Г) города, основным предназначением которых является обеспечение проведения фундаментальных научных исследований.

### **4. Чрезвычайные ситуации социального характера:**

- А) могут быть вызваны землетрясением, наводнением, ураганом, бурей, смерчем, оползнем, селом, цунами, извержением вулкана, циклоном;
- Б) могут быть вызваны промышленной аварией, взрывом, транспортной аварией, пожаром, гидродинамической аварией;
- В) наступают вследствие ведения военных действий, при террористических актах, при эпидемиях;
- Г) не существуют.

### **5. Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны руководствоваться:**

- А) сигналами регулировщика;

- Б) сигналами пешеходного светофора;
- В) сигналами транспортного светофора;
- Г) интуицией.

**6. Водителям велосипеда запрещается:**

- А) двигаться по дороге в темное время суток;
- Б) двигаться по проезжей части улицы при наличии рядом велосипедной дорожки;
- В) выполнять левый поворот или разворачиваться на дорогах с одной полосой для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения;
- Г) держаться крайней правой полосы, на расстоянии не более 1 м. от тротуара или обочины.

**7. Организует и осуществляет охрану населенных пунктов и предприятий от пожаров, бесплатно обеспечивает и осуществляет их тушение:**

- А) Государственная инспекция безопасности дорожного движения;
- Б) Отдел вневедомственной охраны;
- В) Добровольное пожарное общество;
- Г) Государственная противопожарная служба.

**8. В случае возникновения пожара в квартире, необходимо:**

- А) Немедленно вызвать пожарных;
- Б) Не дожидаясь прибытия пожарных, попытаться потушить возгорание подручными средствами (бензин, керосин);
- В) Покинуть здание на лифте;
- Г) Немедленно покинуть квартиру, оставив дверь открытой.

**9. Чем опасна утечка газа?**

- А) может привести к отравлению человека и взрыву помещения;
- Б) может привести к ожогу;
- В) может привести к остановке сердца или остановке дыхания;
- Г) может привести к банкротству «ГАЗПРОМА».

**10. Если на берегу водоема установлен знак: «Купаться запрещено»:**

- А) можно купаться, только если дно водоема пологое, ровное и плотное;
- Б) можно купаться, если скорость течения воды менее 10 м/мин.;
- В) можно купаться, если температура воды выше +18<sup>0</sup>С, а глубина водоема не превышает 1,2 метров;

Г) нельзя купаться.

**11. Чтобы уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации при обращении с незнакомыми людьми, необходимо:**

- А) принимать подарки и угощения от незнакомых людей;
- Б) вступать в разговор с незнакомым человеком на улице;
- В) не пускать посторонних в свою квартиру;
- Г) садиться в чужую машину без родителей.

**12. Дорожные знаки, устанавливающие очередность проезда перекрестков, пересечения проезжих частей или узких участков дороги называются:**

- А) предупреждающие знаки;
- Б) запрещающие знаки;
- В) знаки приоритета;
- Г) предписывающие знаки.

**13. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:**

- А) с 12 лет;
- Б) с 13 лет;
- В) с 14 лет;
- Г) с 15 лет.

#### **14. Ситуационная задача 1**

Широкое использование электроэнергии облегчает труд, но при неумелом обращении представляет опасность. Докажите, что вы знаете правила безопасного обращения с электрической энергией.

Задание: выберите правильный вариант, соответствующий правилам электробезопасности.

- А) Вася знает порядок включения электроприборов в сеть – шнур он сначала подключает к прибору, а затем к сети.
- Б) Лампа светила очень ярко. Таня взяла лист цветной бумаги и приложила к плафону лампы. Свет стал мягким, удобно было выполнять уроки.
- В) – Вова, посмотри, пожалуйста, нагревается ли электрочайник? - попросила бабушка. Вова открыл крышку и сунул палец в воду.

#### **15. Ситуационная задача 2**

Где должен остановиться пешеход, если на середине проезжей части его застал красный сигнал светофора?

Задание: выберите правильный ответ

- А) Вернуться к тротуару, от которого начал переход проезжей части.
- Б) Закончить переход, дойдя до тротуара или обочины на противоположной стороне дороги.
- В) Должен остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений.

### Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	Г	А	В	В	А	Б	Г	А	А	Г	В	В	В	А	В

## Тестирование по разделу

### Основы здорового образа жизни

1. *Дополните предложение:* Здоровый образ жизни – это...

- А) способ существования разумных существ;
- Б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- В) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

2. *Составляющими здорового образа жизни не являются:*

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) оптимальный уровень двигательной активности;
- В) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

3. *Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года, это:*

- А) жизнедеятельность человека;
- Б) динамика работоспособности;
- В) режим.

4. *Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это*

- А) Физическая культура;
- Б) Закаливание;
- В) Личная гигиена.

5. *Солнечные ванны летом лучше всего принимать:*

- А) до полудня;
- Б) утром;
- В) после полудня;
- Г) вечером.

6. *Все продукты питания могут быть поделены на группы:*

- А) животного происхождения;
- Б) растительного происхождения;
- В) минеральные;
- Г) искусственные.

7. *Какую роль играют витамины в развитии человека:*

- А) являются главным источником энергии;
- Б) являются строительным материалом;
- В) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.

**8. Укажите, жиры какого происхождения должны преимущественно использоваться с пищей в подростковом возрасте:**

- А) животного происхождения
- Б) растительного происхождения.

**9. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:**

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

**10. Пассивный курильщик — это человек:**

- А) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- Б) выкуривающий до двух сигарет в день;
- В) выкуривающий одну сигарету натошак.

**11. Основу опорно-двигательного аппарата составляет:**

- А) костная и мышечная системы;
- Б) система кровообращения;
- В) сердечно-сосудистая система.

**12. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо:**

- А) сидеть прямо, плечи держать на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоня вперед, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом, а ступни упереть в пол;
- Б) сидеть, опираясь левым локтем на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;
- В) голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.

**13. Гиподинамия — это:**

- А) избыток движения;
- Б) недостаток движения;

В) физическое перенапряжение организма.

**14. Основной причиной умственного утомления является:**

А) длительная и интенсивная умственная деятельность;

Б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;

В) нарушение деятельности системы кровообращения.

Ключ к тесту

<b>Вопрос</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Ответ</b>	<b>В</b>	<b>А,В</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>А,Б</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>БГД</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>



## Итоговая контрольная работа (тестирование)

1. Какой знак запрещает движение для пешеходов?



А            Б            В

2. Какой из знаков устанавливается непосредственно у пешеходного перехода?



А                            Б                            В                            Г

3. В каком случае пешеходу разрешается переходить дорогу в произвольном месте?

- А) в любых случаях
- Б) при отсутствии светофора или постового
- В) если человек очень торопится
- Г) если нет в зоне видимости специальной пешеходной разметки

4. Как необходимо перейти на другую сторону улицы человеку, который вышел из автобуса?

- А) следует поступить, как большинство людей
- Б) следует обойти автобус сзади
- В) следует обойти автобус спереди
- Г) следует дождаться пока автобус отойдет

5. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, это:

- А) стихийный пожар
- Б) природный пожар
- В) лесной пожар

6. Во время просмотра телепередачи загорелся телевизор. Ваши дальнейшие действия:

- А) взять ведро с водой и залить пламя, если телевизор взорвался и пожар усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя или сообщить о возгорании в пожарную охрану
- Б) сообщить о возгорании в пожарную охрану; если пожар усилился, покинуть помещение, открыв двери и окна
- В) обесточить телевизор, накрыть его плотной тканью; если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна и сообщить о возгорании в пожарную охрану

**7. Можно ли пользоваться лифтом, если в подъезде стоит дым или что-то горит?**

- А) можно, но соблюдая осторожность
- Б) можно, это совершенно безопасно
- В) нельзя, так как может отключиться электричество

**8. Вы находитесь дома один, раздается звонок в дверь. Вы подходите к двери и видите в глазок незнакомого человека. Он пытается уговорить вас открыть дверь. Ваши действия:**

- А) открыть дверь и узнать, что ему нужно, а затем позвонить родителям или в милицию
- Б) не вступать в разговор, попробовать громко разговаривать с родителями (обмануть)
- В) сказать, что вы вызвали милицию, позвонить родителям или в милицию
- Г) сказать, что дома никого нет, а открывать дверь запретили, а затем позвонить родителям

**9. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия:**

- А) перейдете несколько раз улицу и, убедившись в своих подозрениях, побежите в людное место
- Б) остановитесь и уясните причину преследования
- В) броситесь бежать к телефонной будке

**10. Производственные аварии и катастрофы относятся к:**

- А) ЧС экологического характера
- Б) ЧС природного характера
- В) ЧС техногенного характера
- Г) стихийного бедствия

**11. Вы находитесь дома. Неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды. Времени, чтобы выбежать из дома нет. Определите, что вы будете делать и в какой последовательности:**

- А) отключить электричество, газ, воду
- Б) занять безопасное место в проеме дверей
- В) позвонить в аварийную службу
- Г) занять место у окна
- Д) отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть

**12. Расскажите, как поступать, если поблизости нет специально оборудованных пляжей:**

- А) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания
- Б) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.
- В) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания всем купающимся

**13. Что необходимо предпринять, услышав специальный предупредительный сигнал “Внимание всем!”?**

- А) не следует что-либо предпринимать
- Б) срочно укрыться в убежище
- В) необходимо включить радиоприемник и выполнять рекомендации штаба гражданской обороны
- Г) надо плотно закрыть окна и двери квартиры, укрыть продукты питания

**14. В чем рекомендуется носить учащимися школьные принадлежности для выработки правильной осанки?**

- А) в рюкзаке
- Б) в каталке на колесиках
- В) в портфеле

**15. Одной из составляющих здорового образа жизни является:**

- А) малоподвижный образ жизни
- Б) небольшие и умеренные физические нагрузки
- В) оптимальный уровень двигательной активности
- Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах

**16. Регулярное закаливание способствует:**

- А) повышению аппетита
- Б) замедлению процесса старения
- В) отвыканию от вредных привычек

**17. Ночной сон должен составлять:**

- А) не менее 4 часов
- Б) 6-8 часов
- В) не менее 10 часов
- Г) 12-14 часов

**18. К основным типам питательных веществ, необходимых организму относятся:**

- А) белки, жиры и углеводы
- Б) морепродукты
- В) аминокислоты
- Г) протеин

**19. Помимо никотина, табачный дым содержит:**

- А) витамины и углеводы
- Б) пивные дрожжи
- В) эфирные масла
- Г) кислород

**20. Пассивный курильщик – это человек:**

- А) находящийся в одном помещении с курильщиком
- Б) выкуривающий до двух сигарет в день
- В) выкуривающий одну сигарету натошак

**21. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:**

- А) обработать рану водой или слабым раствором марганцовки
- Б) промыть рану перекисью водорода и обработать ее зеленкой
- В) обработать рану йодом

**22. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:**

- А) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
- Б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
- В) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение

### Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ответ	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Г</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>Б,Д,А</b>
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>Б</b>

## Тестирование по разделу

### Основы здорового образа жизни

**5. Дополните предложение:** Здоровый образ жизни – это...

- А) способ существования разумных существ;
- Б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- В) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

**6. Составляющими здорового образа жизни не являются:**

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) оптимальный уровень двигательной активности;
- В) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

**7. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года, это:**

- А) жизнедеятельность человека;
- Б) динамика работоспособности;
- В) режим.

**8. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это**

- А) Физическая культура;
- Б) Закаливание;
- В) Личная гигиена.

**5. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:**

- А) до полудня;
- Б) утром;
- В) после полудня;
- Г) вечером.

**6. Все продукты питания могут быть поделены на группы:**

- А) животного происхождения;
- Б) растительного происхождения;
- В) минеральные;
- Г) искусственные.

**7. Какую роль играют витамины в развитии человека:**

- А) являются главным источником энергии;
- Б) являются строительным материалом;
- В) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.

**8. Укажите, жиры какого происхождения должны преимущественно использоваться с пищей в подростковом возрасте:**

- А) животного происхождения
- Б) растительного происхождения.

**9. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:**

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

**10. Пассивный курильщик — это человек:**

- А) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- Б) выкуривающий до двух сигарет в день;
- В) выкуривающий одну сигарету натошак.

**11. Основу опорно-двигательного аппарата составляет:**

- А) костная и мышечная системы;
- Б) система кровообращения;
- В) сердечно-сосудистая система.

**12. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо:**

- А) сидеть прямо, плечи держать на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоня вперед, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом, а ступни упереть в пол;
- Б) сидеть, опираясь левым локтем на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;
- В) голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.

**13. Гиподинамия — это:**

- А) избыток движения;
- Б) недостаток движения;

В) физическое перенапряжение организма.

**14. Основной причиной умственного утомления является:**

А) длительная и интенсивная умственная деятельность;

Б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;

В) нарушение деятельности системы кровообращения.

Ключ к тесту

<b>Вопрос</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Ответ</b>	<b>В</b>	<b>А,В</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>А,Б</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>БГД</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>



## Проверочная работа «Город как среда обитания человека»

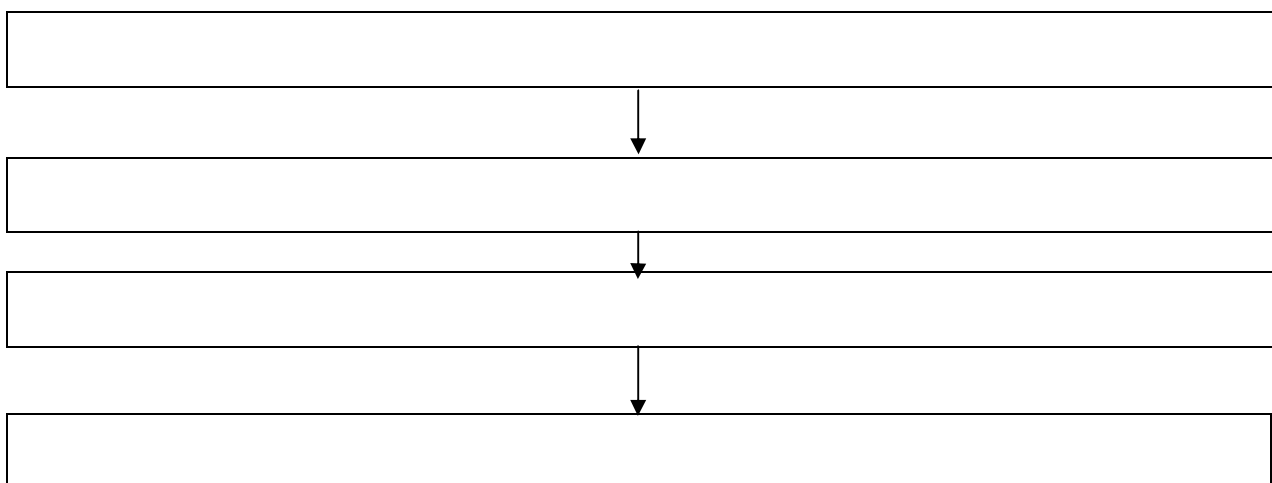
1. Дайте определение понятий:  
А) опасная (экстремальная) ситуация
2. изложите, какие опасности наиболее характерны для города.
3. дополните таблицу о номерах телефонов служб системы обеспечения безопасности города.

Городская служба безопасности	Номер телефона
«Скорая помощь»	
Служба газа	
	01

4. Закончите предложение:  
О возникновении опасной ситуации, угрожающей жизни людей определенного района, население оповещается специальным \_\_\_\_\_.

### II Вариант.

1. Дайте определение понятия:  
А) чрезвычайная ситуация
2. Изложите, какие чрезвычайные ситуации наиболее характерны для города.
3. Дополните схему действий при вызове по телефону одной из служб безопасности для оказания помощи.



4. Закончите предложение:  
О возникновении опасной ситуации, угрожающей жизни людей определенного района, население оповещается специальным \_\_\_\_\_.