МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧЕБАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ТУТАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Утверждаю

Директор школы: _____

Сухов Е.Е.

Приказ № 108/01-12 от 31.08.21 г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Основы безопасности жизнедеятельности
7-9 КЛАСС

Составитель:
Морозов Александр Анатольевич
учитель ОБЖ

п. Чебаково
20__г

# Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ для 7-9 классов составлена на основе:

– ФГОС ООО;

– Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности;

– Авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности: 5–9 классы: рабочая программа» / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин. – М.: Вентана-Граф, 2020.

Содержание программы соответствует учебнику:
«Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы» Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – М.: Вентана-Граф, 2020. Учебник соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (2010 г.).

Основными ***целями*** курса являются:

- формирование знаний об объектах изучения, воспитание ценностных ориентаций, способности различать негативные и позитивные стороны жизнедеятельности человека;
- осуждать асоциальные явления в окружающем мире;
- воспитание социальной активности, уважение к законам РФ, личности, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями;
- развитие способности к рефлексивным действиям;
- желания и умения укреплять своё здоровье, вести правильный образ жизни, противодействовать дурным привычкам.

При изучении курса решаются следующие ***задачи:***

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Согласно учебному плану на изучение предмета «ОБЖ» отводится в 7 классе 34 часов в год (1 час в неделю), в т.ч. 13 практических работ, 1 итоговая контрольная работа.

Согласно учебному плану на изучение предмета «ОБЖ» отводится в 8 классе 34 часов в год (1 час в неделю), в т.ч. 11 практических работ, 1 итоговая контрольная работа.

Согласно учебному плану на изучение предмета «ОБЖ» отводится в 9 классе 34 часов в год (1 час в неделю), в т.ч. 7 практических работ, 1 итоговая контрольная работа.

**Для оценки достижений обучающихся используются следующие виды и формы контроля:**

- Индивидуальный опрос
- Самостоятельная тестовая работа
- Контрольная работа – ответ на проблемный вопрос
- Работа по индивидуальным карточкам или вариантам

**Формы и периодичность промежуточной аттестации:** год – контрольная работа

## Планируемые результаты

**Личностные результаты:**

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к появлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

**Метапредметные результаты** основаны на формировании универсальных учебных действий:

*Познавательные УУД:*

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

*Регулятивные УУД:*

- планировать по собственному пробуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изучение правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать свое поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

*Коммуникативные УУД:*

- участвовать в диалоге (высказывать свое мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

**Предметные результаты:**

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой в ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

**Ученик научится:**

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;*
- *прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;*

- *характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;*
- *проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.*

## Содержание учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности
7 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

**Введение. Почему это нужно знать?**

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета ОБЖ. Что такое чрезвычайная ситуация, классификация чрезвычайных ситуаций. При каких условиях можно избежать или хотя бы уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций?

**Здоровый образ жизни. Что это такое?**

Характеристика современной семьи как института воспитания.

Какие бывают семьи (типы современной семьи). Семья как ячейка общества, социальный институт. Функции современной семьи. Условия благополучия в семье. Эмоциональная атмосфера и семейные отношения. Уважение к личности ребёнка, создание демократического стиля взаимоотношений в семье – гарантия эмоционального, психического, душевного благополучия и здоровья детей.

Что такое репродуктивное здоровье. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье и условия его сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Факторы, определяющие физическое здоровье человека: наследственность, экология, условия проживания, медицинское обслуживание, желание и воля человека. Физическая культура и здоровье.

Психическое здоровье и условия его сохранения: осознание человеком своего «Я», объективная оценка своих возможностей, способностей, успешности деятельности. Адекватность реакций на различные жизненные ситуации, способность к самооценке, самоуправлению с учётом социальных норм и правил; стремление планировать свою жизнедеятельность при смене жизненных ситуаций, в том числе при чрезвычайных.

Социальные факторы, отрицательно воздействующие на психическое здоровье человека: социальные конфликты, нестабильность в обществе, нарушение взаимоотношений людей и др.

Эмоциональное здоровье подростка и условия его сохранения: благополучная адаптация к коллективу сверстников, демократический стиль отношений со взрослыми и сверстниками, интересная познавательная среда, объективная самооценка, правильная организация жизни и деятельности и др. Негативные факторы воздействия на эмоциональное здоровье и благополучие подростка: проблемы в семейных отношениях, неумение общаться (дружить), неблагоприятный школьный климат, необъективная оценка своего «Я» и др.

Социальное здоровье и условия его сохранения. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное исполнение как критерий социального здоровья.

*Практическая работа 1. Составление программы закаливания*

*Практическая работа 2. Анализ «пищевой пирамиды»*

*Практическая работа 3. Составление рациона питания*

*Практическая работа 4. Выявление проблемы излишнего веса*

*Практическая работа 5. Снятие напряжения с разных групп мышц*

*Практическая работа 6. Развитие волевых качеств*

**Человек и окружающая среда**

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагополучной экологической обстановки: загрязнение воздуха и его причины. «Безобидный воздух», «загрязнённый воздух». Негативное влияние хозяйственной деятельности человека на чистоту воздуха. Ухудшение качества воды и его причины. Типы загрязнений пресных водоёмов: промышленное загрязнение, бытовые отходы, химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве, работа водного транспорта.

Основные факторы, влияющие на загрязнение почвы, и последствия загрязнения.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

*Практическая работа 7. Установление источников шума в квартире*

**Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами.

*Практическая работа 8. Правила пользования газовыми и электроприборами*

*Практическая работа 9. Устройство пожарного крана и порядок использования хранящегося в нём пожарного инвентаря*

*Практическая работа 10. Устройство и порядок использования огнетушителей углекислотного и воздушно-пенного*

**Разумная предосторожность**

Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении.

*Практическая работа 11. Психологическая готовность к встрече с преступником*

*Практическая работа 12. Использование подручных предметов самообороны*

*Практическая работа 13. Поведение при проникновении злоумышленника в квартиру*

**Опасные игры**

Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.

**Медицинские знания и умения**

Условия репродуктивного здоровья: гигиена, знание своего организма, риски старшего подросткового возраста. Правильное питание. Продукты, содержащие кальций. Ценность употребления витамина С. Диета: «за» и «против».

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Из них: | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практические работы | Контрольные работы |
| 1 | Введение | 2 | - | - |
| 2 | Здоровый образ жизни. Что это такое? | 13 | 6 | - |
| 3 | Человек и окружающая среда | 4 | 1 | - |
| 4 | Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни | 9 | 3 | - |
| 5 | Разумная предосторожность | 5 | 3 | 1 |
| 6 | Опасные игры | 1 | - | - |
| | **Итого** | **34** | **13** | **1** |

## Содержание учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности
8 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

**Опасности природы**

Лес – это серьезно. Ядовитые растения нашей местности, особенности их влияния на здоровье человека. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Поведение в лесу при встречах с опасными животными. Действия, опасные во время грозы.

Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Действия в неожиданных ситуациях. Выполнение правил поведения при купании. Умение отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Приёмы проведения искусственного дыхания. Правила поведения на льду. Экстрим-отдых на воде.

*Практическая работа 1. Помощь тонущему человеку, а также провалившемуся под лёд*

*Практическая работа 2. Приёмы проведения искусственного дыхания*

**Современный транспорт и безопасность**

Транспорт в современном мире. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение ПДД как главная причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила поведения. Авиакатастрофы. Железнодорожные катастрофы: правила поведения. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Отрицательное отношение к ним.

*Практическая работа 3. Первая помощь при кровотечениях и травмах*

*Практическая работа 4. Спасательное оборудование, действия при аварийной посадке самолёта*

**Безопасный отдых и туризм**

Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение походной туристской группы. Обеспечение безопасности в туристских походах: виды опасностей. Движение по маршруту, график движения. Правила преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, если он отстал от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

*Практическая работа 5. Оценка «должностных» обязанностей туриста в туристской группе*

*Практическая работа 6. Правильное распределение снаряжения между участниками похода*

*Практическая работа 7. Составление графика движения туристской группы по маршруту*

*Практическая работа 8. Как укрыться от непогоды в лыжном и пешем туристском походе*

*Практическая работа 9. Выбор места бивуака туристской группы в разных видах туризма (водный, лыжный и горный)*

*Практическая работа 10. Составление и обыгрывание программы действий туриста в аварийной ситуации «отстал от группы»*

*Практическая работа 11. Освоение разных видов узлов*

**Медицинские знания и умения**

Ожоги. Первая помощь при ожогах. Действия при отравлении угарным газом, химическими веществами, ядохимикатами. Первая помощь при электротравмах. Переломы. Правила поведения при подозрении на перелом, первая доврачебная помощь. Соблюдение осторожности и внимательности при оказании помощи.

Телесные повреждения при ДТП. Виды кровотечений и первая помощь пострадавшему.

Растения, опасные для туриста. Первая помощь при отравлении.

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Из них: | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практические работы | Контрольные работы |
| 1 | Опасности природы | 7 | 2 | - |
| 2 | Современный транспорт и безопасность | 9 | 2 | - |
| 3 | Безопасный отдых и туризм | 18 | 7 | 1 |
| **Итого** | | **34** | **11** | **1** |

## Содержание учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности
9 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

**Когда человек сам себе враг**

Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Физическое состояние подростка-курильщика. Алкоголь – разрушитель личности: воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Наркотики – яд. Влияние наркотиков на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков. Токсикомания – страшная зависимость. Детская игромания – болезненное состояние, которое отражает неуправляемую зависимость человека от процесса игры, неоправданное желание с её помощью устранить свои проблемы. Самовоспитание: предупреждение привыкания к компьютерным играм.

*Практическая работа 1. Изучение документа: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»*

**Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эвакуации.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление; наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС.

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обязательного усвоения термина). Пути заражения. Способы предупреждения заражения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины и виды. Безопасное поведение в техногенных ЧС.

*Практическая работа 2. Линия поведения в чрезвычайных ситуациях*

*Практическая работа 3. Первая помощь при травмах, кровотечениях, открытых кровотечениях*

*Практическая работа 4. Первая помощь при отравлении химическими веществами*

**Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации**

Экстремизм и терроризм. Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Пути снижения угрозы теракта. Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке

похищения), при обнаружении неизвестного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

*Практическая работа 5. Изучение документа Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»*

*Практическая работа 6. Изучение документа Федеральный закон «О противодействии терроризму»*

*Практическая работа 7. Общие правила оказания первой медицинской помощи*

**Медицинские знания и умения**

Курение и его влияние на организм. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики: губительное воздействие на организм. Запрещённые в России наркотические и психотропные вещества. Внешние проявления токсикомании.

Первая помощь при травмах различной степени тяжести, при отравлении химическими веществами.

Что нужно знать о гриппе, других эпидемиях. Заболевания животных, опасные для человека.

Чрезвычайные ситуации на гидротехнических сооружениях. Последствия аварий на гидротехнических сооружениях и правила поведения во время ЧС. Первая помощь при ранениях, вызванных взрывами.

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Из них: | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практические работы | Контрольные работы |
| 1 | Когда человек сам себе враг | 7 | 1 | - |
| 2 | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения | 15 | 3 | - |
| 3 | Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации | 12 | 3 | 1 |
| **Итого** | | **34** | **7** | **1** |