

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 42 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
по направлению «Физическая культура.  
Искусство»

Протокол №1 от «29» 08 2018г.

Председатель МО учителей по  
направлению «Физическая культура.  
Искусство» Лукьянова /Лукьянова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
Мельникова /Н.С. Мельникова

« 29 » августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №42 г.о. Самара  
Генгут /Ю.Л. Генгут

Приказ №299-от «30» августа 2018 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Классы: 7-9

Самара

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности». 7-9 классы Авт. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В. М.: «Вентана-Граф», 2014 г.
- ООП ООО МБОУ Школа № 42 г.о. Самара.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:

учебник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности». 7-9 классы. Виноградова Н.Ф. М.: «Вентана-Граф», 2016 г.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания, и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения основ безопасности жизнедеятельности, которые определены стандартом второго поколения.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности направлено на реализацию следующей воспитательно-образовательной

**цели:** расширение знаний и формирование умений подростков по организации здорового образа жизни, выбору правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.

Основными **задачами** изучения данной предметной области являются следующие:

- осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах поведения в них;
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

Курс предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;

- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 7–9 классах в общем объеме 102 часа по 1 часу в неделю.

Изменения в авторскую программу не вносились.

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Предполагается, что результатом изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе является развитие у учащихся широкого круга компетентностей и универсальных учебных действий.

### **Личностные результаты**

Личностными результатами обучения в 7-9 классах являются:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты обучения представлены универсальными учебными действиями:

- влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека; анализом ситуаций,
- опасного и безопасного поведения; сравнением примеров
- организацией своей жизни деятельности с учетом безопасности; планированием и
- материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций; обобщением изученного

## Планируемые предметные результаты

Класс	Наименование раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
7	<p style="text-align: center;">Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;">Здоровый образ жизни. Что это?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;</li> <li>- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;</li> <li>- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</li> <li>- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;</li> <li>- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;">Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания;</li> <li>- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</li> <li>- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни;</li> <li>- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;</li> <li>- соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.</li> </ul>
8 класс	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и характеризовать причины опасных ситуаций на природе;</li> <li>- формировать модель личного безопасного поведения в условиях природной среды;</li> <li>- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся на природе, и их возможные последствия для здоровья;</li> <li>- соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся на природе; определять последовательность оказания первой помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам; - проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.</li> </ul>
	Современный транспорт и безопасность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и характеризовать причины возникновения дорожно-транспортных происшествий (ДТП);</li> <li>- формировать модель личного безопасного поведения на улицах и дорогах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</li> <li>- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.</li> </ul>
	Безопасный туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать личный план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</li> <li>- проектировать план по повышению</li> </ul>

		<p>учётом особенностей обстановки в регионе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся на природе, и их возможные последствия для здоровья;</li> <li>- соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся на природе; определять последовательность оказания первой помощи.</li> </ul>	<p>индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.</p>
9 класс	Когда человек сам себе враг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг и др.), и их возможные последствия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;</li> <li>- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.</li> </ul>
	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать и описывать чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;</li> <li>- анализировать и характеризовать причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</li> <li>- разрабатывать личный план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;</li> <li>- формировать модель личного безопасного поведения по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда;</li> <li>- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;</li> <li>- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</li> <li>- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;</li> <li>- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации населения о чрезвычайных ситуациях;</li> </ul>

	<p>поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;</li> <li>- моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.</li> </ul>
<p>Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность РФ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;</li> <li>- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;</li> <li>- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;</li> <li>- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;</li> <li>- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;</li> <li>- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности;</li> <li>- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;</li> <li>- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;</li> <li>- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;</li> <li>- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности;</li> <li>- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире.</li> </ul>

## II. Содержание учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

*7 класс*

### **Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.**

Проблема здорового образа жизни. Как ее решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения

Приобретают при изучении ОБЖ.

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

*Зависит ли здоровье от образа жизни?* Образ жизни. Слагаемые здоровья.

*Физическое здоровье человека.* Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание – способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

*Правильное питание.* Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

*Социальное здоровье человека.* Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение – социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

*Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.* Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.**

*Как вести себя при пожаре.* Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

*Чрезвычайные ситуации в быту.* Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными емкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

*Разумная предосторожность.* Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.



*Опасные игры.* Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

### **8 класс**

#### **Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.**

*Лес – это серьезно.* Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

*Водоем зимой и летом.* Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

#### **Современный транспорт и безопасность.**

*Транспорт в современном мире.*

*Чрезвычайные ситуации на дорогах.* Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при ДТП. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

*Опасные ситуации в метро.* Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

*Авиакатастрофы.* Подготовка к полету. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолета. Разгерметизация самолета. Аварийная посадка.

*Железнодорожная катастрофа.* Действия в случае крушения поезда.

#### **Безопасный туризм.**

*Обеспечение безопасности в туристских походах.* Туризм – отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

*Обеспечение безопасности в водном туристском походе.* Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

### **9 класс**

#### **Когда человек сам себе враг.**

*Курение убивает!* Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростком – курильщиков.

*Алкоголь и здоровье.* Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

*Скажем наркотикам – нет!* Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.**

*Чрезвычайные ситуации и их классификация.* Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

*Природные чрезвычайные ситуации.* Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

*Чрезвычайные ситуации техногенного характера.* Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида.

### **Чрезвычайные ситуации социального характера.**

#### **Национальная безопасность Российской Федерации.**

*Экстремизм и терроризм.* Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

*Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.*

*Национальная безопасность Российской Федерации.* Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности РФ.

## **III. Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	контрольные работы	тестирование, практические, самостоятельные работы
<b>7 класс</b>					
1	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать.	2	2		

2	Здоровый образ жизни. Что это?	13	13		2
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.	19	19		3
<b>8 класс</b>					
4	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.	7	7		2
5	Современный транспорт и безопасность	9	9		2
6	Безопасный туризм	18	18		1
<b>9 класс</b>					
7	Когда человек сам себе враг	7	7		1
8	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	15	15		2
9	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность РФ.	12	12		1
<b>итого</b>		<b>102</b>	<b>102</b>		<b>14</b>