

Приложение № 1 к основной образовательной программе  
основного общего образования (ООП ООО), принятой  
педагогическим советом от 31.08.2020 №1, утверждённой  
приказом директора от 31.08.2020 № 9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Основам безопасности жизнедеятельности в 5, 7-9 классах

Разработал:  
В.А. Саблин



## Содержание:

1. Пояснительная записка предмета «ОБЖ» .....3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОБЖ».....6
3. Содержание учебного предмета «ОБЖ»..... 8
4. Тематическое планирование учебного предмета ОБЖ.....

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по Основам безопасности жизнеобеспечения разработана для обучения в Школе на уровне основного общего образования. Рабочая программа создана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, 31 декабря 2015 г.)
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
3. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга
4. С учетом учебника «ОБЖ 5-9 классы (базовый уровень)» общеобразовательной школы под редакцией Н.Ф. Виноградова - М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа имеет следующую структуру:

1. Пояснительная записка предмета «ОБЖ»
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»
3. Содержание учебного предмета «ОБЖ»
4. Тематическое планирование учебного предмета «ОБЖ».

Изучение тематики данной учебной программы направлено достижение следующих задач:

- усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях;  
о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;  
о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;  
об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;  
о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе

Логическим продолжением курса является внеурочная работа, которая включает в себя мероприятия направленные на формирование навыков безопасного поведения и навыков здорового образа жизни, проведение тренировочных эвакуаций по различным вводным.

**Главная задача курса**– дать учащимся знания, умения, навыки выживания в различных жизненных ситуациях.

Структурно программа курса состоит из трех основных разделов: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний, основы здорового образа жизни. Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последнее время очевидна тенденция к

ухудшению состояния здоровья населения России, а современную школу стали называть «школой болезней».

Изучение курса, позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»**

### **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 проявлению 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 (универсальные учебные действия).**

#### **Познавательные:**

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 происшествными.

#### **Регулятивные:**

планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

контролировать своё 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:**

участвовать в диалоге (высказывать своё 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.**

#### **Учащиеся научатся:**

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с 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.

#### **Получит возможность научиться:**

безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;  
анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;  
анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;  
анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;  
предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;  
характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;  
владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;  
классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;  
использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;  
творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

### **3. Содержание учебного предмета «ОБЖ»**

#### **Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

#### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Правильное рациональное питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Закаливание как условие сохранения здоровья. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

#### **Мой безопасный дом**

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

### **Школьная жизнь**

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

### **На игровой площадке**

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

### **На природе**

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

### **Туристский поход: радость без неприятностей**

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе.

Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

### **Когда человек сам себе враг**

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

**Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы обучения:**

**Формы обучения** учащихся на уроке: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

**Методы обучения:**

- Методы устного изложения учебного материала (рассказ, объяснение, беседа, лекция с элементами беседы, инструктаж);
- Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы);
- Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
- Практические занятия (решение теоретических и практических задач).

#### 4. Тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов	Практические занятия
1	Основы комплексной безопасности.	3	
2	Организм человека и его безопасность	9	5
3	Как вести здоровый образ жизни .	6	1
4	Мой безопасный дом	2	
5	Школьная жизнь	10	4
6	На игровой площадке	4	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>

#### 7 класс

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов	Практические занятия
1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	2	
2	Здоровый образ жизни. Что это?	10	3
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	10	5
4	Поведение в деструктивном социуме	1	1

<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>9</b>
---------------	-----------	----------

**8 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	<b>Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Безопасный туризм</b>	<b>15</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Медицинская подготовка</b>		<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Контроль знаний</b>	<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>