

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Красногорская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка  
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
учителей  
Протокол №1 от 21августа 2023 г .

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Семиколенова С.А.  
от 21 августа 2023г.

### Рабочая программа

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»  
для основного общего образования

Срок освоения: 1 год (7 класс)

Составитель: Ковалев Виктор Иванович  
Преподаватель-организатор ОБЖ

Выписка верна 01.09.2023г.

Директор школы  Н.А. Маргач



2023

**Рабочая программа для 7 класса по ОБЖ разработана на основе:**

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Примерная программа основного общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов( М.: Просвещение, 2010)
- Авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: программа / Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, М.: Вента-Граф, 2014 – 48 с.
- Письмо Минобрнауки России от 28. 10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»,
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Брянской области на 2023 – 2024 учебный год;
- Учебного плана МБОУ Красногорская СОШ№2 на 2023 – 2024 учебный год.по которому на изучение ОБЖ в 7 классе отводится 34 часов (1 час в неделю).

Программа реализуется по УМК Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, Л.В. Сидоренко

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности стали одной из самых насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Актуальность изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К *природным чрезвычайным ситуациям* относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения извержения вулканов и пр.); к *техногенным* – аварии или опасные техногенные происшествия; к *социальным* - экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к *бытовым* – ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды); к *дорожным* - ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

В условиях чрезвычайных ситуаций может возникнуть угроза для жизни человека. Анализ этих ситуаций показывает, что среди причин гибели людей, в частности детей школьного возраста, основными являются, во-первых, отсутствие элементарных знаний о правилах поведения в экстремальных ситуациях; во-вторых, слабо развитая мотивация действий и как результат- недостаточно сформированное прогностическое восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций. Исходя из этого основной идеей конструирования данной предметной линии стало формирование психологической готовности школьника к принятию возникшей чрезвычайной ситуации, развитие мотивов поведения и умения предвидеть опасность. Поэтому в средствах обучения, реализующих программу, много материалов. Которые направлены на анализ воображаемых ситуаций, предвидение и оценку возможных действий, которые в этих ситуациях необходимо совершить.

### **Цели и задачи изучения предмета.**

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе направленно 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:

- 1) Осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- 2) Воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- 3) Формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- 4) Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

### **Общая характеристика учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности в 7-9 классах.**

Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) — область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них.

В задачи ОБЖ входит:

- предвидеть опасность;
- распознать опасность;
- классифицировать опасность;
- избегать опасности;
- правильно действовать в опасной ситуации.

Для успешной реализации мер по сохранению жизни людей, проживающих в условиях техносферы, по обеспечению личной и коллективной безопасности значительную роль, если не сказать – определяющую, играют уровень знаний каждого человека об опасностях окружающего мира и способах защиты от них, практические навыки защиты, а также сформированности культуры безопасного поведения.

Сложившаяся ситуация в обществе обуславливает необходимость пристального внимания со стороны системы образования, а также необходимость выстраивания конструктивного взаимодействия образовательных учреждений с различными ведомствами, обеспечивающими безопасность, охрану здоровья, психологическую поддержку населения, научно-методическую поддержку в области безопасности и здоровья.

В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности, формирования культуры безопасного поведения и выработки привычек здорового образа жизни.

Многие проблемы поможет решить курс ОБЖ, главной целью которого, как подчеркнуто в письме Минобразования Российской Федерации «Об организации преподавания основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательных учреждениях России» является формирование у обучающихся сознательного и

ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение способностей сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных угрожающих жизни условиях и привитие навыков по оказанию помощи пострадавшим.

Следует заметить, что данный курс, введенный в учреждениях общего и профессионального образования, представляет собой один из немногих интегрированных образовательных курсов. Его уникальная особенность обусловлена высокой социальной значимостью и общей воспитательной направленностью. Он включает в себя важнейшие компоненты, относящиеся к формированию культуры здорового образа жизни, бережному отношению к своему здоровью, умению сказать «нет» вредным привычкам

Настоящая учебная программа представляет собой часть образовательной области ОБЖ и предназначена для учащихся основной школы (8 класса). При составлении рабочей программы учитывался базисный учебный план школы, в соответствии с которым, на изучение курса ОБЖ в 8 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю). Резерв был использован на контроль по итогам разделов и на итоговое обобщение.

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

### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование анти-экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила

безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы,
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение 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 природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## Содержание учебного предмета ОБЖ

### 7 класс(34 часа)

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

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте

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

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены. Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая

Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-маугли

Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста

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

Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией

Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны.

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

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

**Итоговое контрольное тестирование**

**Итоговое повторение и обобщение**

### Тематическое планирование по ОБЖ 7 класс 34 часа

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол ичес тво часо в	Дата проведения	
			Планов ая	Фактич еская
<b>Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (2 часа)</b>				
1.	<b>Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. <u>Расширение кругозора.</u></b> Физическое воспитание в Спарте	1		
2.	<b>Окружающая среда и безопасность.</b> Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.	1		
<b>Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека (4 часа)</b>				
3.	<b>Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья.</b>	1		
4.	<b>Что такое физическое здоровье.</b> Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека.	1		
5.	<b>Закаливание как способ тренировки организма.</b>	1		
6.	<b>Правила личной гигиены.</b> <u>Расширение кругозора.</u> Русская баня и здоровье; польза закаливания	1		
<b>Правильное питание (4 часа)</b>				
7.	<b>Правила рационального питания, соблюдение которых</b>	1		

	позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма.			
8.	<b>Продукты питания как экологический фактор.</b>	1		
9.	<b>Диета.</b>	1		
10	<b><u>Итоговое занятие по теме. Расширение кругозора.</u></b> Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая	1		
<b>Психическое здоровье человека (2 часа)</b>				
11.	<b>Психическое здоровье -эмоциональное благополучие человека.</b> Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать над собой».	1		
12.	<b>Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье.</b> Информационная безопасность	1		
<b>Социальное здоровье человека (2 часа)</b>				
13.	<b>Человек — социальное существо, член общества.</b> Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества.	1		
14.	<b>Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.</b> <u>Расширение кругозора.</u> Дети-маугли	1		
<b>Репродуктивное здоровье подростков и его охрана (3 часа)</b>				
15.	<b>Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению.</b>	1		
16.	<b>Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста.</b> Подготовка организма к деторождению.	1		
17.	Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. <b>Риски старшего подросткового возраста</b>	1		
<b>Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту (9 часов)</b>				
18.	<b>Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров</b>	1		
19.	<b>Поражающие факторы пожара.</b> Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков.	1		
20.	<b>Организация эвакуации из горящего здания.</b>	1		
21.	<b>Средства пожаротушения.</b>	1		
22.	<b>Помощь при ожогах.</b>	1		
23.	<b>Залив жилища.</b> Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах.	1		
24	Электричество при неправильном использовании может быть опасным. <b>Правила пользования электроприборами.</b> Оценка обстановки при	1		



	электротравмах, первая помощь.			
25.	<b>Правила пользования газовыми приборами.</b> Первая помощь при отравлении бытовым газом.	1		
26.	<b>Правила безопасности при пользовании бытовой химией</b>	1		
<b>Разумная предосторожность. Опасные игры (6 часов)</b>				
27.	<b>Досуг в городе; каких мест лучше избегать.</b>	1		
28.	<b>Как вести себя на улице.</b>	1		
29.	<b>Меры предосторожности в лифте и на лестнице.</b>	1		
30.	<b>Правила поведения при нападении.</b> Подручные средства самообороны.	1		
31.	<b>Места, где играть запрещено.</b> Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте.	1		
32.	<b>Неразорвавшиеся боеприпасы.</b> <u>Расширение кругозора.</u> Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище	1		
33.	<b>Итоговое контрольное тестирование за 7 класс.</b>	1		
34.	<b>Итоговое повторение и обобщение</b>	1		