

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено  
на заседании ШМО

учителей  
*С.В. Харченко*  
*Федорова*  
МБОУ Школы №145

г. о. Самара

*Менчаева С.Р.*  
Протокол №

от «25» 08 2020 г.

Проверено

*С.В. Харченко*  
Зам. директора по УВР

«26» 08 2020 г.

Утверждаю

*А.Ю. Колдеева*  
Директор МБОУ Школы №145  
г.о. Самара

*А.Ю. Колдеева*  
Приказ № 172-04

от «28» 08 2020 г.

Рабочая программа по ОБЖ

Уровень реализации рабочей программы основное общее образование

Уровень программы базовый

Класс 7-9

Ориентированная на УМК Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнова

Составитель: Товбина Р.А.

Самара 2020 год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОБЖ (7-9 классы) составлена на основе:

- 1) ФГОС ООО;
- 2) ООП ООО МБОУ Школы № 145 г. о Самара;
- 3) Авторской программы по «Основам безопасности жизнедеятельности» 7-9 классов (авторы: Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов (М.: Издательский центр «Вентана – Граф», 2018);
- 4) Положения о рабочей программе МБОУ школы № 145 г. о Самара;

Изучение курса ОБЖ 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 безопасного поведения в них;

Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

Изменения в соответствии авторской программы Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов (М.: Издательский центр «Вентана – Граф», 2018) по следующим разделам:

В 7 классе *Психическое здоровье человека, Чрезвычайные ситуации в быту* увеличено количество часов за счёт резервных;

В 8 классе *Безопасный туризм* увеличено количество часов за счёт резервных;

В 9 классе *Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их классификация и характеристика; Национальная безопасность Российской Федерации* увеличено количество часов за счёт резервных.

### **Информация о количестве учебных часов**

В соответствии с учебным планом МБОУ Школы № 145 на изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7-9 классах отводится 102 часа (из расчёта 1 час в неделю в 7, 8, 9 классе).

### **Используемый учебно – методический комплекс:**

Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 - 9 классы. Вентана-Граф, 2018 г.

## **2. Требования к результатам обучения основам безопасности жизнедеятельности**

**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** обучения представлены универсальными учебными действиями:

- Анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- Сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
- Планированием и организацией своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- Обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах

возникновения опасных ситуаций.

### Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Обучающийся сможет:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Обучающийся сможет:**

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять и находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства и ресурсы для решения задачи или достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение 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. **Обучающийся сможет:**

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. **Обучающийся сможет:**

- определять критерии правильности выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. **Обучающийся сможет:**

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления, ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. **Обучающийся сможет:**

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**

- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- определять логические связи между предметами или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета или явления;
- строить модель или схему на основе условий задачи и способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и заданных критериев оценки продукта или результата.

## Коммуникативные УУД

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. **Обучающийся сможет:**

- определять возможные роли или играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Обучающийся сможет:**

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные или отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). **Обучающийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;  
 -создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты** обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач:

- формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний;
- освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке и определены в каждом разделе программы.

Раздел	Обучающиеся научатся:	Обучающиеся получают возможность научиться:
7 класс		
Раздел «Здоровый образ жизни. Что это?»	Правилам здорового образа жизни (физическое здоровье человека, психическое здоровье человека, социальное здоровье человека, репродуктивное здоровье подростка и его охрана изучат опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.	-ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей; -формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели; -составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); -устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; -оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; -демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления, ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). -критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; -договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; -отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); -целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.
Раздел «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни»	изучат опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	-ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей; -формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели; -составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); -устанавливать связь между полученными

		<p>характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>-самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</li> <li>-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</li> <li>-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> <li>-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</li> <li>-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.</li> </ul>
8 класс		
Раздел «Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе»	Правилам безопасного поведения в природе	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> <li>-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</li> <li>-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.</li> </ul>
Раздел «Современный	Правилам безопасного поведения на транспорте	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять</li> </ul>

транспорт и безопасность»		<p>алгоритм их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> <li>-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</li> <li>-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.</li> </ul>
Раздел «Безопасный туризм»	Правилам организации безопасного туризма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> <li>-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</li> <li>-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.</li> </ul>
9 класс		
Раздел «Когда человек сам себе враг»	Правилам безопасного поведения в жизни, умению оценить вред, наносимый здоровью вредными привычками	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую</li> </ul>



		<p>последовательность шагов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>-обозначать символом и знаком предмет или явление;</li> <li>-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</li> </ul>
Раздел «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»	Правилам безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>-обозначать символом и знаком предмет или явление;</li> <li>-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности</li> </ul>
Раздел «Чрезвычайные ситуации социального характера»	Правилам безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях социального характера.	<ul style="list-style-type: none"> <li>обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>-обозначать символом и знаком предмет или явление;</li> <li>-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> </ul>

		-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; -создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности
--	--	--

## Содержание учебного предмета 7 класс

**Введение.** Основы безопасности жизнедеятельности.

Это нужно знать

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?**

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.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

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

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

*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.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

*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 ёмкостями. 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.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

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

### Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными

заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц. Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру).

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

## **8 класс**

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

*Лес — это серьёзно.* 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.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

*Водоём 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.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

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

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

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

*Авиакатастрофы.* Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

*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.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

## **Практические работы**

Отработка правил поведения при аварийной посадке самолёта.

Составление графика движения в туристском походе; составление программы поиска

потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе. Освоение разных видов узлов. Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

## 9 класс

### **Когда человек сам себе враг**

*Курение убивает!* Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильчиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

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

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

*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.

Расширение кругозора. Ураган Фифи.

*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.

Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.

### **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 Российской Федерации.

### **Практические работы**

Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

### Тематическое планирование

Практические работы по ОБЖ, предусмотренные программой, по времени не являются целым уроком, поэтому в данной таблице не прописаны.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			уроки	контрольные работы
<b>7 класс</b>				
	Введение	1	1	
	Здоровый образ жизни. Что это?	15	15	1
	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	18	18	4
	<b>Всего за год</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>5</b>
<b>8 класс</b>				
	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	9	9	2
	Современный транспорт и безопасность	10	10	1
	Безопасный туризм	15	15	2
	<b>Всего за год</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>5</b>
<b>9 класс</b>				
	Когда человек сам себе враг	7	7	1
	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	15	15	2
	Чрезвычайные ситуации социального характера	12	12	1
	<b>Всего за год</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>4</b>

**Описание материально-технического, учебно-методического, информационного обеспечение образовательного процесса** Основная литература

Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций /Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В.Сидоренко и др.] – М.: Вентана-Граф

Дополнительная литература для учителя

Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов – М.: Вентана-Граф

Материально-техническое обеспечение

Технические электронные средства обеспечения и контроля знаний обучающихся: мультимедийный проектор, ноутбук, экран

Цифровые образовательные ресурсы:

- Министерство образования РФ: <http://www.informika.ru/>; <http://www.edu.gov.ru/>;
- Тестирование online: 7-9 классы: <http://www.kokch/kts/ru/cdo/>
- Педагогическая мастерская, уроки в Интернете и др.: <http://teacher.fio.ru>
- Новые технологии в образовании: <http://edu.secna.ru/main/>
- Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия: <http://mega.km.ru>
- «Учитель»: [www.uchitel-izd.ru](http://www.uchitel-izd.ru)

