МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Муниципальный район «Красногвардейский район» Белгородской области
МБОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей эстетического цикла	Заместитель директора МБОУ «Калиновская СОШ»	Директор МБОУ "Калиновская СОШ"
_____ Битюцкая С.А.	_____ Федосова В.Н.	_____ Белоусова В.П.
Протокол № 1 от «26» августа 2023 г.	от «01» сентября 2023г.	Приказ №116 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 7 – 9 классов

Разработал: преподаватель ОБЖ
Пархомов А.А.

с. Калиново 2023

Планируемые 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 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.

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 получат 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 7 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; -самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; -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; -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); -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.
8 класс		
Раздел «Опасности, с которым и мы сталкива	Правилам безопасного поведения в природе	-определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; -планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. -оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого

емся на природе»		результата; -принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; -принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; -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.
Раздел «Современный транспорт и безопасность»	Правилам безопасного поведения на транспорте	-определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; -планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. -оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; -принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; -принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; -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.
9 класс		
Раздел «Когда человек сам себе враг»	Правилам безопасного поведения в жизни, умению оценит вред, наносимый здоровью вредными привычками	-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; -выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); -самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; -обозначать символом и знаком предмет или

		явление; -строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; -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.
Раздел «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»	Правилам безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; -выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); -самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; -обозначать символом и знаком предмет или явление; -строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; -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
Раздел «Чрезвычайные ситуации социального характера»	Правилам безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях социального характера.	обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; -выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); -самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; -обозначать символом и знаком предмет или явление; -строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; -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 программы учебного предмета ОБЖ
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. Благотворное
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.

Дорожнотранспортное 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-курильщиков.
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	Проверочные работы
7 класс				
1	Введение	2	2	1
2	Здоровый образ жизни. Что это?	13	13	1
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	17	17	
4	Обобщение пройденного материала	2	2	1
	Всего за год	34	34	3
8 класс				
1	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	7	7	1
2	Современный транспорт и безопасность	10	10	1
3	Безопасный туризм	15	15	
4	Обобщение пройденного материала	2	2	1
	Всего за год	34	34	3
9 класс				
1	Когда человек сам себе враг	9	9	1
2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	15	15	1
3	Чрезвычайные ситуации социального характера	8	8	
4	Обобщение пройденного материала	2	2	1
	Всего за год	34	34	3