

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №153 имени Героя Советского Союза Авдеева М.В.» городского округа Самара

Утверждаю  
Директор Исидор Р.Н. Шайсултанов  
приказ № 55/3-од от 09.08.2019 года

М.П.



Проверено  
«08» августа 2019 года  
Замдиректора по УВР  
Кузнецова /О.В. Кузнецова/

Программа рассмотрена на заседании  
МО учителей естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от «07» августа 2019 года  
Председатель МО  
Ильина В.В. Трапезникова

Рабочая программа учебного предмета

« Обж »

Уровень реализации образовательных программ Базовый

для 7-9 классов.

Составители:

Зайцева Г.А.

Учителя Обж

г. Самара

# Рабочая программа основного общего образования по ОБЖ.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным Законом Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»,

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 года № 1644, от 31.12.2015 года № 1577),

3. Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 153 имени Героя Советского Союза Авдеева М.В.» городского округа Самара (далее – МБОУ Школа № 153 г. о. Самара).

4. Основная образовательная программа основного общего образования. образования в редакции приказов: от 31.08.2011 г. № 56-од, приказом от 31.08.2012 г. № 64-од, приказом от 31.08.2013 г. № 59-од, приказом от 28.08.2014 г. № 52-од, приказом от 31.08.2015 г. № 69-од, приказом № 49-од от 23.08.2016 года, приказом № 49-од от 28.08.2017 года, приказом № 60-од от 30.08.2018 года.

5. Авторской программой Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2015

6. Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, утвержденным приказом директора МБОУ Школы № 153 г. о. Самара от 11.01.2016 года № 1/5 –од.

### Учебники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 7 класс. Под общей редакцией А.Т.Смирнова. - М.: Просвещение, 2016

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 8 класс. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2015

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 9 класс. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2016

### **Место предмета в учебном плане.**

Данный предмет изучается в 7 – 9 классах по одному часу в неделю: 34 часа в 7 классе, 34 часа в 8 классе, 34 часа в 9 классе, всего за три года 102 часа.

Актуальность изучения курса «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.

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 восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций.

Данная рабочая программа направлена 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.

Планируемые результаты 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 учетом 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.

Планируемые предметные результаты

### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
  - безопасно использовать бытовые приборы;
  - классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
  - предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста.
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
  - адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
  - классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*
- *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*

- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током

## Содержание учебного предмета

### **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 зеленого 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.

Расширение кругозора. Дети – маугли. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.

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

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. 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 опасных жидкостей. 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. Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище. Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.

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

Лес- это серьезно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов. 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. Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила отдыха на воде. Правила катания на лодке. Помощь утопающему. 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. Первая помощь при травмах. Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации. Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро. Авиакатастрофы. Подготовка к полету. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолета. Аварийная посадка. Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстремальных ситуациях. Железнодорожная катастрофа.

### **Безопасный туризм.**

Обеспечение безопасности в туристских походах. Туризм – отдых, связанный с преодолением трудностей. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Туризм и экология окружающей среды. Обеспечение

безопасности в водном туристском походе. Правила безопасного поведения в водном походе.

### **Когда человек сам себе враг.**

Курение убивает. Опасности курения. 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. Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю. Скажем наркотикам – нет! Что такое наркотики и наркомания. Токсикомания.

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

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Определение чрезвычайной ситуации. Классификация ЧС. Система оповещения. Правила эвакуации. Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган. Буря. Смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Причины и виды техногенных ЧС. Аварии. Правила поведения при авариях различного вида.

### **Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.**

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Законодательство России о противодействии экстремизму. Национальная безопасность Российской Федерации.

### **Практические работы.**

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.



Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц.

Анализ соотношения своего роста и веса.

Выявление возможных источников шума в современно городской квартире.

Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Отработка правил поведения при аварийной посадке самолета.

Психологическая подготовка к встрече с преступником.

Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации.

Отработка приемов проведения искусственного дыхания.

### **Проектная деятельность (примерные темы)**

1. «Витамины – это жизнь.»
2. «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека «
3. «Опасные игры»
4. «Растения и грибы таят опасности»
5. «Безопасное поведение на природе»
6. «Как укрыться от непогоды»
7. «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи»
8. «Мифы о пьянстве на Руси»
9. «Техногенные катастрофы»
10. «Служба в Вооруженных Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны»

#### Тематическое планирование уроков ОБЖ в 7 классе

Номер уроков по порядку	Тема урока	Количество часов
-------------------------	------------	------------------

	<b>Введение. Цели предмета ОБЖ</b>	<b>2ч</b>
1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
2	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
	<b>Зависит ли здоровье от образа жизни</b>	<b>4ч</b>
3	Зависит ли здоровье от образа жизни?	1
4	Зависит ли здоровье от образа жизни?	1
5	Физическое здоровье человека.	1
6	Физическая культура и здоровье.	1
	<b>Правильное питание</b>	<b>3ч</b>
7	Правильное питание.	1
8	Правильное питание.	1
9	Правильное питание.	1
	<b>Психическое здоровье человека</b>	<b>2ч</b>
10	Психическое здоровье человека.	1
11	Психическое здоровье человека.	1
	<b>Социальное здоровье человека</b>	<b>2ч</b>
12	Социальное здоровье человека.	1
13	Социальное здоровье человека.	1
	<b>Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.</b>	<b>2ч</b>
14	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	1
15	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	1
	<b>Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту</b>	<b>9ч</b>
16	Поведение при пожаре.	1
17	Поведение при пожаре.	1
18	Поведение при пожаре.	1
19	Поведение при пожаре.	1
20	Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища.	1
21	Опасное электричество.	1
22	Утечка газа.	1
23	Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	1
24	Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	1
	<b>Разумная предосторожность. Опасные игры.</b>	<b>6ч</b>
25	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1
26	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1

27	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1
28	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1
29	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1
30	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1
	<b>Резерв</b>	<b>4ч</b>
31	Резервный урок. Защита проектов.	1
32	Резервный урок. Защита проектов.	1
33	Резервный урок. Защита проектов.	1
34	Резервный урок. Защита проектов.	1
итого		34ч

### Тематическое планирование уроков ОБЖ в 8 классе

Номера уроков по порядку	Тема урока	Количество часов
	<b>Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе</b>	<b>7ч</b>
1	Лес – это серьёзно	1
2	Лес – это серьёзно	1
3	Лес – это серьёзно	1
4	Водоём зимой и летом	1
5	Водоём зимой и летом	1
6	Водоём зимой и летом	1
7	Водоём зимой и летом	1
	<b>Современный транспорт и безопасность</b>	<b>9ч</b>
8	Транспорт и экологическая безопасность	1
9	Чрезвычайные ситуации на дорогах	1
10	Чрезвычайные ситуации на дорогах	1
11	Чрезвычайные ситуации на дорогах	1
12	Опасные ситуации в метро	1
13	Авиакатастрофы	1
14	Авиакатастрофы	1
15	Железнодорожная катастрофа	1
16	Железнодорожная катастрофа	1
	<b>Безопасный туризм</b>	<b>14ч</b>
17	Безопасный туризм	1
18	Безопасный туризм	1
19	Туризм – это отдых, связанный с	1

	преодолением трудностей	
20	Движение по туристскому маршруту	1
21	Движение по туристскому маршруту	1
22	Движение по туристскому маршруту	1
23	Преодоление естественных препятствий	1
24	Преодоление естественных препятствий	1
25	Обеспечение безопасности при выборе места для бивуака	1
26	Если турист отстал от группы...	1
27	Обеспечение безопасности в водном туристском походе	1
28	Обеспечение безопасности в водном туристском походе	1
29	Обеспечение безопасности в водном туристском походе	1
30	Узлы в туристском походе	1
	<b>Резерв</b>	<b>4ч</b>
31	Резервный урок. Защита проектов.	1
32	Резервный урок. Защита проектов.	1
33	Резервный урок. Защита проектов.	1
34	Резервный урок. Защита проектов.	1
<b>итого</b>		<b>34ч</b>

### Тематическое планирование уроков ОБЖ в 9 классе

Номера уроков по порядку	Тема урока	Количество часов	Планируемые сроки изучения учебного материала
	<b>Когда человек сам себе враг</b>	<b>7ч</b>	
1	Когда человек сам себе враг. Курение.	1	
2	Когда человек сам себе враг. Влияние курения на растущий организм.	1	
3	Как бросить курить?	1	
4	Алкоголь и здоровье.	1	
5	Воздействие алкоголя на организм человека	1	
6	Наркотикам – нет! Наркотики и наркомания.	1	

7	Токсикомания.	1	
	<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, классификация и характеристика</b>	<b>15ч</b>	
8	Определение чрезвычайной ситуации. Классификация ЧС.	1	
9	Система оповещения. Правила эвакуации.	1	
10	Землетрясение.	1	
11	Извержение вулкана	1	
12	Сели, оползни, обвалы и снежные лавины.	1	
13	Ураган, буря, смерч, цунами.	1	
14	Наводнения.	1	
15	Лесные пожары, их причины.	1	
16	Действия при лесном пожаре.	1	
17	Причины и виды техногенных ЧС	1	
18	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.	1	
19	Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ.	1	
20	Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ.	1	
21	Аварии на гидродинамических объектах.	1	
22	Аварии на гидродинамических объектах.	1	
	<b>Противодействие экстремизму и терроризму</b>	<b>7ч</b>	
23	Что такое экстремизм и терроризм.	1	
24	Как снизить угрозу теракта.	1	
25	Правила поведения во время взрыва и после него.	1	
26	Взятие в заложники. Правила поведения.	1	
27	Взятие в заложники. Правила поведения.	1	
28	Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму	1	
29	Особенности проведения спецопераций.	1	
	<b>Национальная безопасность Российской Федерации</b>	<b>1ч</b>	
30	Национальная безопасность Российской Федерации	1	
	<b>Уроки обобщения. Резерв.</b>	<b>4ч</b>	
31	Резерв. Защита проектов.	1	
32	Резерв. Защита проектов.	1	
33	Резерв. Защита проектов.	1	
34	Резерв. Защита проектов.	1	
итого		34ч	

