

Приложение №16

к ООП ООО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по ОБЖ*

**5, 7 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 5-7 классов составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования; а также Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 разработанной на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, пр. №1/15 от 08.04.2015г.

Рабочая программа рассчитана на 103 часа (по 0, 5 часу в неделю в 5 классе, по 1 часу в неделю в 7 классе – 34 часа).

Данная программа обеспечивается линией учебников: «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5, 7 классов под редакцией Ю. Л. Воробьева.

## **Содержание курса ОБЖ**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Основы комплексной безопасности**

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. *Средства индивидуальной защиты велосипедиста*. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах *и поездках*. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, *самозащита покупателя*). Элементарные способы самозащиты. *Информационная безопасность подростка*.

#### **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

## **Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации**

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. *Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения.* Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

## **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Основы здорового образа жизни**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. *Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.*

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. *Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика.* Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. *Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.*

## **Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования**

### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;

- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;

- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- 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;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Основы безопасности жизнедеятельности как учебный предмет обеспечивает:**

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- 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, терроризма и наркотизма;

- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;

**Освоение и понимание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на:**

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни; необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование у обучающихся 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, убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

### Тематическое планирование 5 класс ( 17 часов )

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства                                                                                                                                          |
|       | <b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</b>                                                                                                                                                        |
| 1     | <b>Человек, среда его обитания, безопасность человека.</b><br>Город как среда обитания. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.                                                           |
| 2     | Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. Безопасность в повседневной жизни.                                                                                                         |
| 3     | <b>Опасные ситуации техногенного характера.</b><br>Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.                                                                                       |
| 4     | Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.                                                                                                                             |
| 5     | Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях                                                                                                                                         |
| 6     | <b>Опасные ситуации природного характера.</b><br>Погодные условия и безопасность человека.                                                                                                              |
| 7     | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера.                                                                                                  |
|       | <b>Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</b>                                                                                                                 |
| 8     | <b>Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.</b><br>Антиобщественное поведение и его опасность.                                                                               |
| 9     | Виды террористических актов и их последствия. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности. |
|       | <b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>                                                                                                                                     |
|       | <b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</b>                                                                                                                                                          |
| 10    | <b>Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.</b><br>О здоровом образе жизни.                                                                                                     |
| 11    | Двигательная активность и закаливание организма - элементы здорового образа жизни.                                                                                                                      |
| 12    | Рациональное питание. Гигиена питания.                                                                                                                                                                  |
| 13    | <b>Факторы, разрушающие здоровье.</b><br>Вредные привычки и их влияние на здоровье. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)                                         |
|       | <b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>                                                                                                                                     |
| 14    | <b>Первая помощь и правила её оказания.</b><br>Первая помощь при различных видах повреждений.                                                                                                           |
| 15    | Первая помощь при различных видах повреждений.                                                                                                                                                          |
| 16    | Оказание первой помощи при ссадинах.                                                                                                                                                                    |
| 17    | Оказание первой помощи при ушибах. Первая помощь при отравлениях.                                                                                                                                       |

### Тематическое планирование 7 класс (34 часа)

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (28 ч)</b>                                                                                                  |
|       | <b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (16 ч)</b>                                                                                                                       |
| 1     | <b>Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.</b><br>Различные природные явления.                                                                                  |
| 2     | Общая характеристика природных явлений.                                                                                                                                       |
| 3     | Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.                                                                                                                         |
| 4     | <b>ЧС геологического происхождения.</b> Землетрясение. Причины и возможные последствия.                                                                                       |
| 5     | Правила безопасного поведения населения при землетрясении.                                                                                                                    |
| 6     | Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.                                                                                                                          |
| 7     | <b>ЧС метеорологического происхождения.</b> Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.                                                                  |
| 8     | Смерчи.                                                                                                                                                                       |
| 9     | <b>ЧС гидрологического происхождения.</b> Наводнения. Виды наводнений и их причины.                                                                                           |
| 10    | Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.                                                                                                         |
| 11    | Сели и их характеристика.                                                                                                                                                     |
| 12    | Цунами и их характеристика.                                                                                                                                                   |
| 13    | Снежные лавины.                                                                                                                                                               |
| 14    | <b>Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.</b><br>Лесные и торфяные пожары и их характеристика.                                           |
| 15    | Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.                                                                                                                         |
| 16    | Эпизоотии и эпифитотии.                                                                                                                                                       |
|       | <b>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (8 ч)</b>                                                                                         |
| 17    | <b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.</b><br>Защита населения от последствий землетрясений.                                              |
| 18    | Последствия извержения вулканов. Защита населения.                                                                                                                            |
| 19    | Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.                                                                                                                           |
| 20    | <b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения.</b><br>Защита населения от последствий ураганов и бурь.                                        |
| 21    | <b>Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения.</b><br>Защита населения от последствий наводнений.                                               |
| 22    | Защита населения от последствий селевых потоков.                                                                                                                              |
| 23    | Защита населения от цунами.                                                                                                                                                   |
| 24    | <b>Защита населения от природных пожаров.</b><br>Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.                                                                    |
|       | <b>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (4 ч)</b>                                                                                                   |
| 25    | <b>Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.</b> Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. |
| 26    | Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.                                                                              |
| 27    | Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании                                                                                                          |
| 28    | антитеррористического поведения.                                                                                                                                              |
|       | <b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6ч)</b>                                                                                                      |
|       | <b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) (3 ч)</b>                                                                                                                    |
| 29    | <b>ЗОЖ и его значение для гармоничного развития человека.</b> Психологическая уравновешенность.                                                                               |
| 30    | Стресс и его влияние на человека.                                                                                                                                             |
| 31    | Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.                                                                                                         |
|       | <b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)</b>                                                                                                     |
| 32    | <b>Первая помощь при неотложных состояниях.</b> Общие правила оказания первой помощи.                                                                                         |
| 33    | Оказание первой помощи при наружном кровотечении.                                                                                                                             |
| 34    | Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.      |

