

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Мурманской области по образованию и науке

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Урагубская СОШ»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Урагубская СОШ»
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «Урагубская СОШ»
от 31.08.2023 № 141
Директор школы Маринина А.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 7 классов

с. Ура- Губа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 7 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования;
- рабочей программы воспитания.

Программа в методическом плане позволяет построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Настоящая программа обеспечивает:

- ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;
- прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;
- возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности.

Содержание учебного курса представлено следующими модулями:

- модуль №1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;

- модуль № 2 «Здоровье и как его сохранить»;
- модуль № 3 «Безопасность на транспорте»;
- модуль № 4 «Безопасность в быту»;
- модуль № 5 «Безопасность в социуме»;
- модуль № 6 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»;
- модуль № 7 «Безопасность в информационном пространстве»;
- модуль № 8 «Безопасность в природной среде»;
- модуль № 9 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного характера»

- модуль № 10 «Основы медицинских знаний».

Общее число часов для изучения основ безопасности жизнедеятельности в 7 классе составляет –34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе». Почему нужно изучать предмет ОБЖ. Опасности в жизни человека. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Разновидности чрезвычайных ситуаций.

Модуль «Здоровье и как его сохранить». Организм человека и его безопасность. Системы органов. Нервная система. Сердце. Дыхательная система. Правильное питание. Здоровье органов чувств. Психическое здоровье человека. Социальное здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье. Как вести здоровый образ жизни. Физическая культура и её влияние на здоровье. Закаливание. Компьютер и здоровье. Инфекционные заболевания и способы их профилактики. 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.

Модуль «Безопасность на транспорте». Правила поведения для пешеходов. Правила поведения для пассажиров. Если вы водитель велосипеда. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения.

Модуль «Безопасность в быту». Среда обитания человека. Службы безопасности города (поселка). Основные правила безопасности на улице. Безопасность дома. Безопасность в подъезде и на игровой площадке. Правила поведения при пожаре.

Модуль «Безопасность в социуме». Какие конфликты возникают в социуме. Чрезвычайные ситуации социального характера. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.

Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

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.

Модуль «Безопасность в информационном пространстве».

Информационная среда. Безопасное использование информационных ресурсов.

Модуль «Безопасность в природной среде». 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. Стихийные бедствия и их опасности. Ориентирование. Чрезвычайные ситуации природного характера. Туристский поход.

Модуль «Основы медицинских знаний». Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. 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 ПРОГРАММЫ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного курса ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

В результате изучения основ безопасности на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **7 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение различать природные явления, оказывающие влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- умение характеризовать ЧС, объяснять причины возникновения ЧС;
- умение моделировать выполнение правил безопасного поведения при ЧС;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умения информировать о результатах своих наблюдений;
- участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- понимать учебную задачу и стремиться её выполнить;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- выдвигать предположения и доказывать их;
- умение предвидеть возникновение селевых потоков по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения с учетом приближающегося селевого потока и индивидуальных возможностей;
- определять способы действий при угрозе цунами в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- определять способы действий при сходе снежной лавины, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- определять способы действий при выходе из горящего леса и тушении небольшого возгорания, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **7 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по основам безопасности жизнедеятельности:

- знать, какое влияние оказывают вредные привычки на здоровье человека;
- иметь представление о способах профилактики вредных привычек и их негативных факторов;
- знать приемы ориентирования на местности;
- знать виды, причины и последствия природных чрезвычайных ситуаций;
- знать виды туристских походов;
- знать способы подачи сигналов бедствия;

- иметь представление об этапах подготовки к походу, выборе личного и группового снаряжения;
- уметь представление о режиме дня туриста; - уметь определять азимут по компасу;
- уметь работать с туристской картой;
- уметь производить расчет питания в туристском походе. - знать состав аптечки первой помощи;
- уметь оказывать первую помощь при солнечном или тепловом ударе;
- уметь проводить сердечно-легочную реанимацию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Модуль «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ "					
1.1	Человек и его безопасность	1	0	0	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		1	0	0	
Раздел 2. Модуль " ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ "					
2.1	Чрезвычайные ситуации биологосоциального происхождения	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
2.2	Здоровье и здоровый образ жизни	2	0	0	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		6	0	0	
Раздел 3. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ"					
3.1	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте	2	0	0	http://school-collection.edu.ru
3.2	Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном	2	0	0	
Итого по разделу		4	0	0	
Раздел 4. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ "					
4.1	Как улучшить отношения с окружающими	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		4	0	0	
Раздел 5. Модуль " ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ "					

5.1	Терроризм — угроза обществу и каждому человеку	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		4	0	0	
Раздел 6. Модуль " БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ "					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера	7	0	0	http://school-collection.edu.ru
6.2	Природные пожары	2	0	0	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		9	0	0	
Раздел 7. Модуль " ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ "					
7.1	Первая помощь и правила ее оказания	4	0	0	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		4	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов	Дата
		Всего	
1	Понятие «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера.	1	
2	Понятия «эпидемия», «пандемия». Пандемия коронавируса.	1	
3	Понятия «эпизоотический очаг», «панзоотия». Признаки инфекционных заболеваний животных.	1	
4	Чрезвычайные ситуации биологосоциального происхождения. Понятия «эпифитотия», «панфитотия». Признаки инфекционных заболеваний растений.	1	
5	Защита населения от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий.	1	
6	Правила профилактики коронавируса.	1	

7	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	
8	Безопасность на авиационном и водном транспорте. Правила поведения при возникновении аварийной ситуации в самолете.	1	
9	Безопасность пассажиров морских и речных судов.	1	
10	Зоны опасности на железной дороге. «Зацеперы».	1	
11	Аварийная ситуация в поезде дальнего следования.	1	
12	Методы снижения влияния стресса на поведение и общее состояние человека. Как избежать конфликтной ситуации.	1	
13	Побег из дома. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.	1	
14	Признаки агрессивного поведения у подростков.	1	
15	Как противостоять манипуляциям, в том числе в информационном пространстве.	1	
16	Понятия «экстремизм», «экстремистская деятельность». Опасные формы экстремистской деятельности. Ответственность за экстремистскую деятельность.	1	
17	Виды террористической деятельности. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах.	1	
18	Как не стать пособником террористов.	1	
19	Общегосударственное противодействие терроризму.	1	
20	Праворадикальные сообщества. Леворадикальные сообщества.	1	
21	Общие правила интернет-безопасности с целью противостояния экстремизму и	1	

	терроризму.		
22	Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера.	1	
23	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясение).	1	
24	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (извержения вулканов).	1	
25	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (оползни, обвалы).	1	
26	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы и бури. смерчи).	1	
27	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами).	1	
28	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (снежные лавины).	1	
29	Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары.	1	
30	Правила безопасности и защита населения. Профилактика пожаров	1	
31	Виды кровотечения. Способы временной остановки наружного кровотечения.	1	
32	Оказание первой помощи при носовом кровотечении.	1	
33	Переломы, вывихи, растяжения. Способы транспортировки пострадавшего.	1	
34	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	
Итого: 34 часа			

--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 класс. Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
2. Основы безопасности жизнедеятельности (<http://www.school-obz.org>);
3. Российская электронная школа (resh.edu.ru);
4. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа(uchi.ru);
5. Электронная форма учебника.