

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105»
Ленинского района города Саратова**

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
Л.Г. Горякина
31.08.2023

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ №105»
И. С.Шувалова
Приказ № 802
от 01.09.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основам безопасности жизнедеятельности
7 классы**

г. Саратов

Планируемые результаты образовательной деятельности.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Основы комплексной безопасности	
<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания; • анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; • выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях; • формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды; • разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе; • руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 	<ul style="list-style-type: none"> • систематизировать основные положения нормативно -правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности • России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации; • прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам; • характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны; • проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.
Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите обучающихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; • подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской

<p>необходимостью обороны государства от внешних врагов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать РСЧС: классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; • характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны; • характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций; • характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; • анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает; • описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; • описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации; 	<p>обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени);</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры Безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»; • различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.
<p>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности; • характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьезную угрозу личности, 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия; • формировать личные убеждения, способствующие профилактике

<p>обществу и национальной безопасности России;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму; • воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления; • обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма; • характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности; • моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта. 	<p>вовлечения в Террористическую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму; • использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.
<p>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Основы здорового образа жизни</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования; • анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья; • классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия; • систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак; • анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства. 	<ul style="list-style-type: none"> • использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим;
- классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи;
- соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту;
- определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;
- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений;
- выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения ОБЖ является формирование у учащихся:

- осознания своей сопричастности к стране, в которой он живет, и, как следствие, воспитание чувства патриотизма, уважения к Отечеству, ответственности и долга перед Родиной;
- целостного мировоззрения по вопросам безопасности личности, общества и государства;
- социальных норм, правил поведения в современном обществе с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- умения правильно оценивать себя и свои поступки;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- понимания здорового и безопасного образа жизни;
- умения противостоять пагубному воздействию вредных привычек, курению, алкоголизму и наркомании;
- правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в транспорте и на дорогах;
- антиэкстремистской и антитеррористической личной позиции;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- четкого осознания роли семьи в жизни человека и общества, ценностей семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи и окружающим;
- умения сопереживать, оказывать взаимопомощь, проявлять отзывчивость к окружающим.

Метапредметные результаты освоения ОБЖ.

Регулятивные универсальные учебные действия учащихся:

- уметь самостоятельно ставить себе цель обучения, формулировать задачи в области изучения вопросов безопасности и здорового образа жизни;
- планировать свою жизнь, выбирать пути достижения и средства реализации поставленных целей с учетом требований безопасности и сохранения здоровья;
- анализировать причины возникновения опасных ситуаций, прогнозировать возможность их наступления;
- самостоятельно организовывать свою учебную деятельность по изучению вопросов безопасности;
- адекватно оценивать уровень своих знаний, умений и результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить наиболее простой и эффективный способ решения жизненной задачи, проблемы с учетом требований личной безопасности;
- уметь учиться, приобретать новые знания для нормальной адаптации в обществе и дальнейшего профессионального роста.

Познавательные универсальные учебные действия учащихся:

- уметь познавать и исследовать опасности окружающего мира, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- обобщать и сравнивать последствия опасных событий и чрезвычайных ситуаций;
- уметь воспринимать и перерабатывать информацию и самостоятельно собирать нужные сведения, делать выводы, моделировать развитие ситуации и опасности жизнедеятельности с использованием разных источников и современных информационных технологий, а также объективно оценивать результат своей деятельности;
- овладевать логическими операциями: анализ, сравнение, классификация, доказательство, выявление причинно-следственных связей опасных ситуаций и их влияния на безопасность жизнедеятельности человека;

Коммуникативные универсальные учебные действия учащихся:

- уметь взаимодействовать в социуме, участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свои высказывания, учитывать мнения других людей и признавать право другого человека на иное мнение;
- выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь, а также эффективно добывать знания и приобрести соответствующие умения при взаимодействии со сверстниками;
- уметь находить компромиссы и договариваться друг с другом при разрешении различных ситуаций, в том числе конфликтных.

Предметными результатами освоения ОБЖ является овладение учащимися:

- основами современной культуры безопасности жизнедеятельности для формирования безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знаниями о выживании в условиях вынужденной автономии в природных условиях;
- умениями и навыками поведения на природе, ориентирования на местности при помощи компаса, местных предметов, солнца, звезд, добычи воды, поиска и приготовления пищи в природных условиях;
- правилами поведения при встрече с дикими животными, пресмыкающимися, насекомыми и навыками действий при их нападении и укусах;
- правилами безопасного поведения на воде;
- умениями предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления и проявлять осторожность в случае неопределенности их развития;
- умениями и навыками спасения на воде;

- знаниями о причинах, последствиях опасных ситуаций, возникающих в повседневной жизни и быту, и правилах безопасной эксплуатации бытовых приборов и оборудования;
- умениями и навыками действий при возникновении опасных и аварийных ситуаций в доме, связанных с системами водо -, электро- и газоснабжения и безопасного пользования лифтом;
- правилами безопасного поведения на улице, дороге и в транспорте;
- правилами пожарной безопасности и поведения при пожаре;
- умениями и навыками использования средств пожаротушения при возникновении пожара;
- умениями принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- пониманием ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- правилами поведения при нарушении экологического равновесия и информацией о последствиях для жизнедеятельности человека в случае нарушения;
- знаниями о безопасности при совершении туристических поездок, походов;
- знаниями о влиянии социально-демографических процессов на безопасность общества;
- правилами поведения в опасных ситуациях криминального характера;
- умением предотвращать (избегать) криминогенные ситуации;
- знаниями об экстремизме и терроризме и их последствиях для личности, общества и государства;
- правилами поведения при угрозе и возникновении террористического акта;
- правилами поведения в случае захвата террористами;
- правилами безопасного поведения при нахождении в зоне вооруженного конфликта;
- основами обеспечения безопасности интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- правовыми основами обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций, правами и обязанностями граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- знаниями о роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности, защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах;
- знаниями о деятельности служб экстренной помощи при чрезвычайных и экстремальных ситуациях на муниципальном уровне;
- знаниями о чести и достоинстве воина, требованиях, предъявляемых к военнослужащему;
- знаниями о профессии пожарного, спасателя и особенностях их работы;
- знаниями об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- знаниями о порядке оповещения населения о чрезвычайных и экстремальных ситуациях, умениями действовать по сигналам оповещения;
- знаниями и умениями применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- знаниями об особенностях природных чрезвычайных ситуаций для данного района проживания;
- знаниями о причинах возникновения, предвестниках наступления чрезвычайных ситуаций природного характера и умениями правильно действовать с целью снижения последствий их воздействия;
- знаниями об организации эвакуации населения при чрезвычайных ситуациях, правилами поведения при ее проведении;
- умениями и навыками использования средств индивидуальной защиты при пожарах, радиационных, химических и биологических авариях (катастрофах);

- знаниями о полной и частичной санитарной обработке и порядке ее проведения;
- умениями проявлять предосторожность при соприкосновении с опасными социальными ситуациями и предвидеть возможные последствия их возникновения;
- знаниями об инфекционных заболеваниях, основных принципах их протекания и профилактике;
- нормативными правовыми основами оказания первой помощи;
- знаниями о правилах оказания первой помощи;
- знаниями правил и способов транспортировки, иммобилизации пострадавшего и умениями их выполнять;
- умениями оказывать первую помощь пострадавшим;
- основами здорового образа жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- умениями вести здоровый образ жизни;
- умениями формировать личностные качества, дающие возможность стать активным членом современного общества.

Содержание учебного курса 7 класс (34 часа)

Учебник А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 7 класс. М.: «Просвещение». 2020 г. ФГОС

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

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?

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены. Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания. Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая. Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. Расширение кругозора. Дети-маугли. Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах. Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь. Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Безопасность ориССользов низЦсытов

Тематическое планирование учебного предмета « ОБЖ »

7 класс. 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	2 часа
2	Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека	4 часа
3	Правильное питание	3 часа
4	Психическое здоровье человека	2 часа
5	Социальное здоровье человека	2 часа
6	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	3 часа
7	Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту	10 часов
8	Разумная предосторожность. Опасные игры	6 часов
9	Итоговое контрольное тестирование за 7кл	1 час
10	Итоговое повторение и обобщение	1 час
	Итого	34 часа