

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Псковской области**

**Администрация города Великие Луки**

**МБОУ СОШ №17**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

**Соловьева И.В.**

**Приказ 87/П от 29.08.2025 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 9158723)**

**учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности**

**для обучающихся 5-7 классов**

**Великие Луки 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предметного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе ФГОС ООО (содержание), федеральной рабочей программы основного общего образования учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (планируемые результаты), с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 17 учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в 5-7 классах с использованием часов из части, формируемой участниками образовательных отношений, в следующем объеме: 5 класс – 1 час в неделю (34 часа в год), 6 класс – 1 час в неделю (34 часа в год), 7 класс – 1 час в неделю (34 часа в год).

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Целью изучения учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе

и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

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

#### 1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

#### 2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению

наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

### 3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

### 4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

### 5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

### 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

## 8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать:

### 1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:



управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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 поездах;
- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Учебный курс «Основ безопасности жизнедеятельности» выстроен по концентрическому типу.

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.

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» учитывает возможность получения знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Межпредметная интеграция и связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Химия», «Экология», «Экономическая и социальная география», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

### **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. 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.*

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № | Разделы   | Всего часов<br>5 класс | Всего часов<br>6 класс | Всего часов<br>7 класс |
|---|---|------------------------|------------------------|------------------------|
| 1 | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b> Основы комплексной безопасности  | 19                     | 21                     | -                      |
| 2 | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b> Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций                     | 5                      | -                      | 22                     |
| 3 | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b> Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации | 4                      | -                      | 4                      |
| 4 | <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b> Основы здорового образа жизни  | 1                      | -                      | 2                      |
| 5 | <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b> Основы медицинских знаний и оказание первой помощи                                   | 2                      | 10                     | 3                      |
|   | Проектная деятельность  | 1                      | 1                      | 1                      |
|   | Повторение  | 1                      | 1                      | 1                      |
|   | Промежуточная аттестация. Защита проекта  | 1                      | 1                      | 1                      |
|   | <b>Итого</b>  | <b>34</b>              | <b>34</b>              | <b>34</b>              |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 5 КЛАСС

| Тема   | Кол-во часов | Кол-во часов в К/Р |  |
|--|--------------|--------------------|--|
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b> Основы комплексной безопасности | 19           |                    |  |
| Опасные и чрезвычайные ситуации  | 1            |                    |  |
| Главные правила ОБЖ (работа над проектами в рамках Недели безопасности дорожного движения)   | 1            |                    |  |
| Как научиться выявлять и предвидеть опасность  | 1            |                    |  |
| Какие службы защищают людей (население). Какие сигналы оповещают нас об опасностях           | 1            |                    |  |
| Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.                      | 1            |                    |  |
| Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами                              | 1            |                    |  |
| Основные правила пользования средствами бытовой химии  | 1            |                    |  |
| Основные правила пользования персональными компьютерами и др.                                | 1            |                    |  |



|   |          |  |  |
|---|----------|--|--|
| Безопасность на дорогах.  | 1        |  |  |
| Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном), ответственность за их нарушения.                     | 1        |  |  |
| Правила поведения на транспорте (воздушном), ответственность за их нарушения.   | 1        |  |  |
| Правила поведения на транспорте (водном), ответственность за их нарушения.  | 1        |  |  |
| Правила безопасного поведения пешехода, пассажира   | 1        |  |  |
| Пожар, его причины и последствия. Правила поведения при пожаре.   | 1        |  |  |
| Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты.   | 1        |  |  |
| <b>Повторение за I полугодие</b>  | 1        |  |  |
| Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде   | 1        |  |  |
| Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт). Элементарные способы самозащиты.  | 1        |  |  |
| Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (карманная кража, мошенничество). Элементарные способы самозащиты.  | 1        |  |  |
| Информационная безопасность подростка   | 1        |  |  |
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>   | <b>5</b> |  |  |
| Нарушение экологического равновесия   | 1        |  |  |
| За чистый воздух!   | 1        |  |  |
| Вода – формула жизни!   | 1        |  |  |
| Загрязнение почвы   | 1        |  |  |
| Продукты под контролем  | 1        |  |  |
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства. Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в РФ</b> | <b>4</b> |  |  |
| Терроризм, экстремизм, наркотизм – сущность и угрозы безопасности личности и общества   | 1        |  |  |
| Криминальные ситуации. Как защитить свой дом  | 1        |  |  |
| Криминальные ситуации на улице и в других местах  | 1        |  |  |
| Как защитить себя при угрозе террористического акта   | 1        |  |  |
| <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни</b>                                      | <b>1</b> |  |  |
| Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.<br>Составляющие и факторы здорового образа жизни (режим дня).            | 1        |  |  |
| <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>                 | <b>2</b> |  |  |
| Основы оказания первой помощи. Основные неинфекционные и  | 1        |  |  |

|   |           |          |  |
|---|-----------|----------|--|
| <i>инфекционные заболевания, их профилактика.</i> |           |          |  |
| Первая помощь при термических и химических ожогах | 1         |          |  |
| Учебный проект по изученному материалу в 5 классе | 1         |          |  |
| <b>Промежуточная аттестация. Защита проекта</b>   |           | 1        |  |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>34</b> | <b>1</b> |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 6 КЛАСС

| Тема   | Кол-во часов | К/Р |  |
|--|--------------|-----|--|
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства. Основы комплексной безопасности</b>                                 | <b>21</b>    |     |  |
| Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит? (работа над проектами в рамках Недели безопасности дорожного движения) | 1            |     |  |
| Как подготовиться к походу (поездке), чтобы избежать опасных ситуаций  | 1            |     |  |
| Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией   | 1            |     |  |
| Влияние климата на человека. Акклиматизация в условиях жаркого климата, северных районах, горной местности                   | 1            |     |  |
| Если ты отстал от группы. Если ты заблудился в лесу  | 1            |     |  |
| Авария транспортного средства в безлюдной местности  | 1            |     |  |
| Способы подачи сигналов бедствия   | 1            |     |  |
| Ориентирование по компасу  | 1            |     |  |
| Ориентирование по Солнцу, Луне, звездам  | 1            |     |  |
| Ориентирование по местным признакам  | 1            |     |  |
| Как находить дорогу к жилью  | 1            |     |  |
| Устройство временных укрытий. Выбор места. Постройка временных укрытий   | 1            |     |  |
| Добывание огня, разведение костра. Типы костров. Сохранение огня   | 1            |     |  |
| Обеспечение бытовых потребностей   | 1            |     |  |
| Обеспечение водой. Как компенсировать потерю воды организмом. Поиск и добывание воды   | 1            |     |  |
| <b>Повторение за I полугодие</b>   | 1            |     |  |
| Организация питания (работа над проектами в рамках декады предметов развивающего цикла)                                      | 1            |     |  |
| Личная гигиена, уход за одеждой и обувью   | 1            |     |  |
| Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению   | 1            |     |  |
| Как вести себя при встрече с опасными животными  | 1            |     |  |

|  |           |          |  |
|--|-----------|----------|--|
| Опасности при переправах через реки, передвижения по болотам   | 1         |          |  |
| Как уберечься от поражения молнией   | 1         |          |  |
| <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>              | <b>10</b> |          |  |
| Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему  | 1         |          |  |
| Аптечка, природные лекарственные средства  | 1         |          |  |
| Потёртости и мозоли. Ссадины и порезы  | 1         |          |  |
| Закрытые травмы (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавление, переломы)  | 1         |          |  |
| Опасные животные (укусы насекомых и паукообразных, змей, бешеных животных и грызунов)                                      | 1         |          |  |
| Первая помощь при отравлениях  | 1         |          |  |
| Первая помощь утопающему. Основные приемы оживления - реанимации   | 1         |          |  |
| Тепловые и солнечные удары, обморожения. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе, отморожениях и общем переохлаждении | 1         |          |  |
| Заболевания глаз. Извлечение инородного тела из глаза, уха, носа, верхних дыхательных путей                                | 1         |          |  |
| Переноска пострадавшего без носилок  | 1         |          |  |
| Учебный проект по изученному материалу в 6 классе  | 1         |          |  |
| <b>Промежуточная аттестация. Защита проекта</b>  |           | 1        |  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b> | <b>1</b> |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 7 КЛАСС

| Тема   | Кол-во часов | К/Р |  |
|--|--------------|-----|--|
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>  | <b>22</b>    |     |  |
| Опасные ситуации и единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (работа над проектами в рамках Недели безопасности дорожного движения) | 1            |     |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения). Рекомендации по безопасному поведению.   | 2            |     |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (извержения вулканов). Рекомендации по безопасному поведению.   | 1            |     |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (оползни). Рекомендации по безопасному поведению.   | 1            |     |  |

|   |          |  |  |
|---|----------|--|--|
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (обвалы). Рекомендации по безопасному поведению.   | 1        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (лавины). Рекомендации по безопасному поведению.   | 1        |  |  |
| Причины возникновения ураганов, бурь, смерчей   | 1        |  |  |
| Меры по защите и снижению последствий от ураганов, бурь, смерчей  | 1        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (ураганы, бури, смерчи). Рекомендации по безопасному поведению.  | 1        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (сильный дождь (ливень), крупный град, гроза). Рекомендации по безопасному поведению.                      | 2        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы). Рекомендации по безопасному поведению.        | 2        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (наводнения, половодье). Рекомендации по безопасному поведению.  | 1        |  |  |
| <b>Повторение за I полугодие</b>  | 1        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (сели). Рекомендации по безопасному поведению)   | 1        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (цунами). Рекомендации по безопасному поведению.   | 2        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (лесные, торфяные и степные пожары). Рекомендации по безопасному поведению.                                | 2        |  |  |
| Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. | 2        |  |  |
| <b>Основы безопасности личности, общества и государства. Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации</b>                                 | <b>4</b> |  |  |
| Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения                      | 1        |  |  |
| Основные закономерности поведения толпы. Минская катастрофа   | 1        |  |  |
| Личная безопасность при посещении массовых мероприятий  | 1        |  |  |
| Как не стать жертвой сексуального домогательства и насилия  | 1        |  |  |
| <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни</b>  | <b>2</b> |  |  |

|  |           |          |  |
|--|-----------|----------|--|
| Вредные привычки и их факторы (употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье | 1         |          |  |
| Особенности здорового образа жизни в период полового созревания  | 1         |          |  |
| <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>                              | <b>3</b>  |          |  |
| Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении   | 1         |          |  |
| Правила наложения повязок  | 1         |          |  |
| Первая помощь при переломах  | 1         |          |  |
| Учебный проект по изученному материалу в 7 классе  | 1         |          |  |
| <b>Промежуточная аттестация. Защита проекта</b>  |           | 1        |  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b> | <b>1</b> |  |



























