

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Малый Полом
Унинского муниципального округа Кировской области

Рабочая программа учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности

8-9 классы

Разработана
учителем ОБЖ
Спиридоновым И.А.

2023/2024 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №), приведена в соответствие с ФОП ООО (приказ Минпросвещения России от 18.05. 2023 г. № 370) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП ООО. Настоящая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа содержит:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. Содержание учебного предмета;
3. Тематическое планирование.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь
- и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание
- и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8—9 классов содержит следующие разделы.
8 класс

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. (2ч)

Это НУЖНО знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность.

Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это? (2ч)

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание. (3ч)

Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Психическое здоровье человека. (2ч)

Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека.(1ч)

Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.(3ч) *Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.*

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. (5 ч)

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом. Бытовая химия. Правила хранения в

помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе. (4ч)

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность. (7ч)

Транспорт в современном мире. Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда: в вагоне.

Авиакатастрофы. Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Железнодорожная катастрофа. Действия в случае крушения поезда.

Безопасный туризм (4ч)

Обеспечение безопасности в туристских походах. Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

9 класс

Когда человек сам себе враг. (8ч)

Курение убивает! Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков - курильщиков.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Скажем наркотикам — нет! Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека.

Токсикомания - страшная зависимость.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.(16ч)

Чрезвычайные ситуации и их классификация.

Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины.

Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных

веществ. Виды радиационно- опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида. Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.

Противодействие экстремизму и терроризму. (8 ч)

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.

Национальная безопасность Российской Федерации (2 часа)

Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Практические работы

- Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.
- Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц.
- Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.
- Анализ соотношения своего роста и веса.
- Анализ информации на этикетках продуктов. Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами: знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.
- Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру). Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.
- Составление графика движения в туристском походе; составление программы поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе.
- Освоение разных видов узлов.
- Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.
- Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
- Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Проектная деятельность (примерные темы)

- 1) "Витамины — это жизнь";
- 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека». «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека». «Медиасреда — не навреди!»;
- 3) «Опасные игры»;
- 4) «Растения и грибы таят опасности». «Безопасное поведение на природе»;
- 5) «История великих кораблекрушений». «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле»;
- 6) «Как укрыться от непогоды» (конструирование укрытия от непогоды в лыжном и пешем туристском походе);
- 7) «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи», «Мифы о пьянстве на Руси». «Отражение темы пьянства в карикатуре»; 8) «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций»;
- 9) «Техногенные катастрофы»;
- 10) «Служба в Вооружённых Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны».

Методы и формы работы: дискуссия, диалог, обсуждение, работа в группах, задания на анализ и дифференциацию, анализ, рассказ-объяснение.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по основам безопасности жизнедеятельности составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевого приоритета воспитания обучающихся ООО - создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Направления и формы реализации воспитательного потенциала уроков - в соответствии с рабочей программой воспитания.

8 класс. 34 час (1 час в неделю)

№	По теме	Тема урока
Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (2 часа)		
1.		Это нужно знать. Немного истории
2.		Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.
Раздел. Здоровый образ жизни. Что это? (2 часа)		
3.		Зависит ли здоровье от образа жизни?
4.		Физическое здоровье.
Правильное питание (3 часа)		
5.		Что такое правильное питание? Белки, жиры и углеводы.
6.		Проблемы экологии питания.
7.		Поговорим о диете.
Психическое здоровье человека (2 часа)		
8.		Психическое здоровье- эмоциональное благополучие человека..
9.		Воздействие шумов на организм человека. Работа на компьютере
Социальное здоровье человека (1 час)		
10.		Что <i>такое</i> социальное здоровье
Репродуктивное здоровье подростков и его охрана (3 часа)		
11.		Что такое репродуктивное здоровье.
12.		Риски старшего подросткового возраста.
13.		Обобщение. Тестовая работа
Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни (5 часов)		
14.		Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров
15.		Средства пожаротушения.
16.		Чрезвычайные ситуации в быту. Отравление газом.
17.		Правила безопасности при пользовании бытовой химией, ядохимикатами.
18.		Залив жилища. Опасное электричество. Правила пользования электроприборами.
Разумная предосторожность. Опасные игры (2 часа)		
19.		Как выбрать место для отдыха. Как вести себя на улице
20.		Опасные игры.
Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе (4 часа)		
21.		Лес — это серьезно. Ядовитые растения и грибы. Правила сбора.
22.		Поведение в лесу при встрече с опасными животными. Если гроза застала в

		лесу.
23.		Умение отдыхать на воде. Помощь утопающему. Приёмы проведения искусственного дыхания.
24.		Правила поведения на льду.
Современный транспорт и безопасность (7 часов)		
25.		Транспорт в современном мире.
26.		Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.
27.		Опасные ситуации в метро.
28.		Авиакатастрофы.
29.		Особенность железнодорожного транспорта. Правила поведения при крушении поезда, возникновении пожара.
30.		Террористические акты на транспорте
Безопасный туризм (4 часа)		
31.		Обеспечение безопасности в туристических походах.
32.		Обеспечение безопасности в туристических походах.
33.		Правила безопасного поведения в водном походе
34.		Обобщение и систематизация учебного материала за курс. Контроль знаний.

9 класс 34 час (1 час в неделю)

№	Дата	Тема урока
Раздел. Когда человек сам себе враг (8 часов).		
1.		Почему курят подростки?
2.		Чем опасен сигаретный дым'
3.		Влияние курения на растущий организм
4.		Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков.
5.		Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем.
6.		Что такое наркотики и наркомания?
7.		Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания
8.		Обобщение и систематизация учебного материала по теме « Когда человек сам себе враг>>
Раздел. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их классификация и характеристика (16 часов)		
9.		Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций.
10.		Система оповещения. Общие правила эвакуации.
11.		Природные ЧС. Что такое землетрясение, его признаки. Правила поведения во время землетрясения.
12.		Извержение вулкана. Поведение во время извержения вулкана.
13.		Что такое сели и оползни. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней.
14.		Ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения.
15.		Причины возникновения наводнений. Действия перед наводнением и при наводнении.
16.		Природные пожары, их причины. Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре.
17.		Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре
18.		Обобщение и систематизация учебного материала по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера». <i>Тестовая работа № I.</i>
19.		Причины и виды техногенных ЧС
20.		Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения

21.		Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ
22.		Аварии на гидродинамических объектах.
23.		Проект «Техногенная катастрофа»
24.		Обобщение и систематизация учебного материала по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера».
Раздел. Противодействие экстремизму и терроризму». Национальная безопасность Российской Федерации -(8ч)		
25.		Что такое экстремизм и терроризм.
26.		Как снизить угрозу теракта.
27.		Правила поведения во время взрыва и после него.
28.		Взятие в заложники и правила поведения в этом случае.
29.		Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.
30.		Особенности проведения спецоперации.
31.		Взрывы в жилых домах- теракты.
32.		Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.
Раздел. Национальная безопасность Российской Федерации (2 часа)		
33.		Что такое национальная безопасность Российской Федерации. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации
34.		Обобщение и систематизация изученного материала по темам: «Противодействие экстремизму и терроризму». Национальная безопасность Российской Федерации». <i>Тестовая работа №2</i>