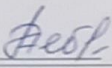
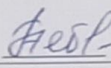

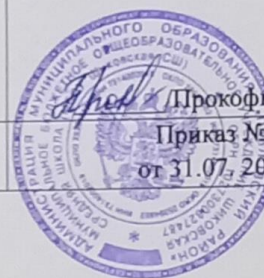


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шиковская средняя школа

| «РАССМОТРЕНО»  | «СОГЛАСОВАНО»  | «УТВЕРЖДАЮ»  |
|--|--|--|
| на заседании МС  | Заместитель директора по<br>УВР  | Директор<br>муниципального бюджетного<br>общеобразовательного учреждения<br>Шиковской средней школы    |
|  / Бебякина Э.А./ |  / Бебякина Э.А./ |  / Прокофьева А.В./ |
| Протокол № 1<br>от 31.07.2023 г.   | «31»_07_2023г  | Приказ № 35<br>от 31.07.2023г  |



## Рабочая программа

учебного предмета/курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Предметная область «Физическая культура и Основы безопасности  
жизнедеятельности»

Уровень, класс, учебный год: ООО, 7 класс, 2023-2024г.

Срок реализации программы: 1 год

Разработана учителем основ безопасности жизнедеятельности:  
Дегтяревым В.Н.

с.Шиковка  
2023 г.

# **1. Планируемые результаты освоения учебного предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС**

## **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### **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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей, индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные результаты:**

- формирование 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;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 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 и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

#### **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;
- 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 мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего 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.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *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;*
- *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;*
- *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.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

#### Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

Различные природные явления и причины их возникновения. Строение оболочки земли: литосфера, атмосфера, гидросфера и биосфера. Круговорот веществ и энергии в географической оболочке. Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического, метеорологического, гидрологического, биологического и космического происхождения, их характеристика, возникновение опасности для жизнедеятельности человека.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения. ЧС природного характера.

#### Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия.

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.

Геологические процессы, происходящие в литосфере Земли, в результате которых возникают землетрясения. Очаг, магнитуда, эпицентр, интенсивность землетрясения. Возможные последствия землетрясений. Основные районы на территории России, где вероятность землетрясений велика.

Основные принципы защиты населения от землетрясений. Комплекс мероприятий, проводимых по защите населения от последствий землетрясений. Разработка способов повышения устойчивости зданий и сооружений, а также защита от воздействия сейсмических волн. Организация оповещения населения. Обучение населения правилам безопасного поведения в сейсмоопасных районах. Организация аварийно-спасательных работ.

Правила безопасного поведения населения при землетрясении в различных ситуациях: если землетрясение застало вас дома, на улице, в школе. Правила безопасного поведения после землетрясения.

Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Типы вулканов: действующие, дремлющие и потухшие, их характеристики, причины и предвестники их извержений. Последствия извержения вулканов. Образование лавовых потоков, вулканических грязевых потоков, выпадение твердых вулканических продуктов, образование палящей вулканической тучи, выделение вулканических газов.

Организация защиты населения от последствий извержения вулканов.

Оползни, причины их возникновения. Классификация оползней по занимаемой ими площади. Последствия оползней. Организация защиты населения от последствий оползней. Рекомендации населению по действиям при угрозе возникновения оползня.

Обвалы и снежные лавины, их причины и последствия. Организация защиты населения от последствий обвалов и снежных лавин. Рекомендации населению по действиям при угрозе обвалов и схода снежных лавин.

#### Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Циклоны - причина возникновения ураганов и бурь, их строение, скорость перемещения.

Последствия ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Шкала Бофорта, определяющая силу ветра. Воздействие ветра на окружающую среду.

Мероприятия по защите населения от последствий ураганов и бурь. Организация непрерывного наблюдения за состоянием атмосферы. Прогноз возникновения циклонов, их перемещение и возможные последствия. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь. Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового оповещения о приближении урагана или бури.

Смерч, основные понятия и определения. Характеристики смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

#### Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия

Наводнения, виды наводнений и их причины. Природные явления гидрологического происхождения, вызывающие наводнения.

Возможные последствия наводнений. Основные мероприятия, проводимые по защите населения от последствий наводнений. Прогнозирование наводнений, строительство защитных сооружений, оповещение населения, организация эвакуации и спасательных работ, подготовка населения к действиям при угрозе и во время наводнения. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.

Сели и их характеристика, причины возникновения селей, их последствия. Защита населения от селевых потоков. Рекомендации населению, проживающему в селеопасных районах.

Цунами и их характеристика. Причины возникновения цунами, их возможные последствия. Организация защиты населения от последствий цунами. Подготовка населения к безопасному при угрозе возникновения цунами, во время цунами и после него.

#### Тема 5. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия

Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация и их характеристика. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды.

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения от лесных пожаров. Общие рекомендации по безопасному поведению при нахождении вблизи очага пожара в лесу.

Инфекционные болезни человека, причины их возникновения. Классификация инфекционных болезней по способу передачи инфекции от больного человека к здоровому.

Эпидемия, ее характеристика, опасность для населения. Эпидемический процесс и факторы, его определяющие. Противоэпидемические мероприятия и защита населения.

Характеристика некоторых наиболее распространенных инфекционных заболеваний и их профилактика. Комплекс мероприятий, проводимых для защиты населения от массовых инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены для профилактики инфекционных заболеваний.

Инфекционные болезни животных и растений. Причины их возникновения, краткая характеристика. Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

### **Раздел – 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

#### Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения.

Защита населения от последствий землетрясения. Последствия извержения вулканов и защита населения. Защита населения от оползней.

#### Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения и защита населения.

Защита населения от ураганов и бурь.

### **Раздел – 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.**

Тема 6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность

Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения

Терроризм и экстремизм их причины и последствия

Как действовать в опасных ситуациях, связанных с проявлением экстремизма и терроризма

**Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

Тема 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.

Психологическая уравновешенность, ее значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности. Качества, необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности. Психологическая уравновешенность и умение завести друзей.

Общие понятия и определения стресса. Стресс и стадии развития общего адаптационного синдрома. Влияние стресса на состояние здоровья человека. Содержание общих принципов борьбы со стрессом.

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Особенности развития организма человека в подростковом возрасте. Физическое развитие, индивидуальные особенности внешнего облика человека. Различия в развитии мальчиков и девочек. Соблюдение правил личной гигиены в подростковом возрасте. Особенности психического развития человека в подростковом возрасте. Формирование основных качеств взрослого человека.

Тема 8. Первая медицинская помощь и правила ее оказания (практические занятия).

Общие понятия и определения первой медицинской помощи, доврачебной помощи, первой врачебной помощи. Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи.

Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении: при незначительных ранах, при сильном кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при артериальном и венозном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.

Общие правила транспортировки пострадавшего.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов тем</b>   | <b>Всего часов</b> |
|----------|--|--------------------|
|          | <b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b>                            | <b>24 ч</b>        |
|          | <b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</b>   | <b>16ч</b>         |
|          | <i><b>Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера</b></i>     | <i><b>3ч</b></i>   |
| 1.       | Различные природные явления  | 1 час              |
| 2.       | Общая характеристика природных явлений   | 1 час              |
| 3.       | Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера   | 1 час              |
|          | <i><b>Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.</b></i>                        | <i><b>3ч</b></i>   |
| 4.       | Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия                                     | 1 час              |
| 5.       | Правила безопасного поведения населения при землетрясении  | 1 час              |
| 6.       | Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.   | 1 час              |
|          | <i><b>Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.</b></i>                    | <i><b>2ч</b></i>   |
| 7.       | Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия                                  | 1 час              |
| 8.       | Смерчи.  | 1 час              |
|          | <i><b>Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</b></i>                       | <i><b>5ч</b></i>   |
| 9.       | Наводнения. Виды наводнений и их причины   | 1 час              |
| 10.      | Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения                             | 1 час              |
| 11.      | Сели и их характеристика   | 1 час              |
| 12.      | Цунами и их характеристика   | 1 час              |
| 13.      | Снежные лавины   | 1 час              |
|          | <i><b>Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения</b></i> | <i><b>3ч</b></i>   |
| 14.      | Лесные, степные и торфяные пожары и их характеристика  | 1 час              |
| 15.      | Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.  | 1 час              |
| 16.      | Эпизоотии и эпифитотии.  | 1 час              |
|          | <b>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>                  | <b>8ч</b>          |
|          | <i><b>Тема 2.Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения</b></i>       | <i><b>3ч</b></i>   |
| 17.      | Защита населения от последствий землетрясений  | 1 час              |



|     |  |                |
|-----|--|----------------|
| 18. | Последствия извержения вулканов. Защита населения  | 1 час          |
| 19. | Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения   | 1 час          |
|     | <b>Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения</b>                                | <b>1ч</b>      |
| 20. | Защита населения от последствий ураганов и бурь  | 1 час          |
|     | <b>Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения</b>               | <b>3 ч</b>     |
| 21. | Защита населения от последствий наводнений   | 1 час          |
| 22. | Защита населения от последствий селевых потоков  | 1 час          |
| 23. | Защита населения от цунами.  | 1 час          |
|     | <b>Тема 5. Защита населения от природных пожаров</b>   | <b>1ч</b>      |
| 24. | Профилактика лесных, и торфяных пожаров, защита населения  | 1 час          |
|     | <b>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.</b>                               | <b>4ч</b>      |
|     | <b>Тема 6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</b>                  | <b>4 ч</b>     |
| 25. | Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность      | 1 час          |
| 26. | Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения | 1 час          |
| 27. | Терроризм и экстремизм их причины и последствия  | 1 час          |
| 28. | Как действовать в опасных ситуациях, связанных с проявлением экстремизма и терроризма                | 1 час          |
|     | <b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>                                 | <b>11ч</b>     |
|     | <b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни.</b>  | <b>3ч</b>      |
|     | <b>Тема 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</b>                | <b>3ч</b>      |
| 29. | Психологическая уравновешенность   | 1 час          |
| 30. | Стресс и его влияние на человека   | 1 час          |
| 31. | Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте                                 | 1 час          |
|     | <b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>                                  | <b>3ч</b>      |
|     | <b>Тема 8. Первая помощь при неотложных состояниях</b>   | <b>3ч</b>      |
| 32. | Общие правила оказания первой помощи   | 1 час          |
| 33. | Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах      | 1 час          |
| 34. | Общие правила транспортировки пострадавших.  | 1 час          |
|     | <b>ИТОГО:</b>  | <b>34часов</b> |