

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП ООО  
приказ от 30.08.2021г. № 141

**Рабочая программа учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
5-7 классы**

Разработчик программы:  
Черняев Михаил Михайлович,  
учитель «Основ безопасности жизнедеятельности»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.	Содержание учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1.1. Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## **1.2. Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **1.3. Предметные результаты:**

1) 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;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) 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;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников,

готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### 1. Основы безопасности личности, общества и государства

##### 1.1 Основы комплексной безопасности

##### **Человек, среда его обитания, безопасность человека**

Современная культура безопасности жизнедеятельности как необходимость защиты личности, общества и государства. Личная и общественная значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности.

Безопасность в быту.

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

##### **Опасные ситуации техногенного характера**

Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

##### **Опасные ситуации природного характера**

Безопасность на водоёмах

Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

##### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект).

Безопасное поведение в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного характера.

Рассмотрение и анализ основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий

для личности, общества и государства.

Разработка проектов в рамках экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## ***1.2. Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации***

### **Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение**

Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.

### **Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства**

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма.

Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Подготовка граждан к защите Отечества.

Отработка умений применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Решение практико-ориентированных задач на формирование умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности; на формирование умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### ***2.1 Основы здорового образа жизни***

#### **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека,



обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека

### **Факторы, разрушающие здоровье**

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

## **2.2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

### **Первая медицинская помощь и правила её оказания**

Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

## **6 класс**

### **1. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **1.1. Основы комплексной безопасности**

#### **Подготовка к активному отдыху на природе**

Природа и человек.

Общение с живой природой - естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности.

Способы определения сторон горизонта. Определение своего места нахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре. Определение необходимого снаряжения для похода.

#### **Активный отдых на природе и безопасность**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности

Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов. Движение по склонам. Преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, Подготовка и проведение лыжных

походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы и безопасность туристов. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедных походах.

### **Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности.**

Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.

Акклиматизация человека в различных климатических условиях.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.

Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.

### **Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.**

Автономное пребывание человека в природе. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

Добровольная автономия в природной среде. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей, подача сигналов бедствия.

Вынужденная автономия. Особенности выживания человека в чрезвычайной ситуации.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании

### **Опасные ситуации в природных условиях**

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Укусы насекомых и защита от них.

Клещевой энцефалит и его профилактика.

Отработка умений применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Решение практико-ориентированных задач на формирование умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности; на формирование умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **2.1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

#### **Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потёртостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусе ядовитой змеи. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

### **2.2. Основы здорового образа жизни**

#### **Здоровье человека и факторы, на него влияющие**

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.

## **7 класс**

### **1. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **1.1. Основы комплексной безопасности**

##### **Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера**

Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.

##### **Чрезвычайные ситуации геологического происхождения**

Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на земле, извержения вулканов.

##### **Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.**

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.

Смерчи.

##### **Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.**

Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика.

Снежные лавины.

### **Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого- социального происхождения.**

Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии и эпифитотии.

Разработка проектов в рамках экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

#### **1.2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

##### **Защита населения от чрезвычайных ситуации геологического происхождения**

Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.

##### **Защита населения от чрезвычайных ситуации метеорологического происхождения**

Защита населения от последствий ураганов и бурь

##### **Защита населения от чрезвычайных ситуации гидрологического происхождения.**

Защита населения от последствий наводнений. Защита населения от последствий селевых потоков

Защита населения от цунами

##### **Защита населения от природных пожаров**

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

Безопасное поведение в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного характера. Роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного характера.

#### **1.3. Основы противодействия терроризму, экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации.**

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.

Роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма.

Подготовка граждан к защите Отечества. Антиэкстремистская и антитеррористическая личностная позиция.

Рассмотрение и анализ основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства.

Отработка умений применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Решение практико-ориентированных задач на формирование умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности; на формирование умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **2.1. Основы здорового образа жизни**

**Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека**

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека.

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте  
Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних

### **2.2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

**Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

Общие правила оказания первой медицинской помощи. Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Наименование разделов/тем	Развитие социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений*	Класс /количество часов			Всего часов
			5	6	7	
<b>1.</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>22</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>72</b>
1.1.	Основы комплексной безопасности	<ul style="list-style-type: none"> <li>•к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</li> <li>•к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</li> <li>•к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании</li> </ul>	16	25	10	51
1.2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций				8	8
1.3.	Основы противодействия терроризму, экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации		6		7	13

		<p>со стороны человека;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</li><li>• к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</li><li>• к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</li><li>• к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</li></ul>				
--	--	---	--	--	--	--

<b>2.</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>33</b>
2.1.	Основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>•к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</li> <li>•к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</li> <li>•к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</li> <li>•к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное</li> </ul>	8	4	5	17
2.2	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи		5	6	5	16



		будущее.				
<b>Итого</b>			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>105</b>

\* Обеспечивается через реализацию календарного плана воспитательной работы, модуль «Школьный урок»