

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Сокольского муниципального округа**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н.Власовой»**

Принято на заседании педогогического совета Протокол №1 от 30.08.2023 г	Утверждена Директор МАОУ «СОШ №9»  Т.А. Куфарева Приказ № 223-о/д от 30.08.2023 г
---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
для 5, 7 классов основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

**Стандарт:** федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

**Программы:** Авторская программа Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений»

**Учебники:**

Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 кл. Учебник. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. - М. : Вентана-Граф, 2020.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы. Учебник. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. - М. : Вентана-Граф, 2020

**Методические пособия:**

Основы безопасности жизнедеятельности. 5–6 классы. Методическое пособие Виноградова Н.Ф.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7–9 классы. Методическое пособие Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В.

**Количество часов:**

5 класс – 17 часов

7 класс – 17 часов

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»**

### **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.

### **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.

### **Предметные результаты**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура

и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Основы безопасности жизнедеятельности:

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, исключая 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

Введение. Почему нужно изучать ОБЖ.

**Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.** За что «отвечают» системы органов. Почему нужно знать свой организм. Система органов. Укрепляем нервную систему. Тренируем сердце. Развиваем дыхательную систему. Питаемся правильно. Рациональное питание – что это такое? Здоровье органов чувств. Сохраняем зрение. Проект. Как вести здоровый образ жизни. Что влияет на здоровье. Организованность и здоровье. Чистота — залог здоровья. Движение — это жизнь. Поговорим о закаливании. Компьютер и здоровье.

**Мой безопасный дом.** Наводим в доме чистоту. Техника безопасности в доме.

**Школьная жизнь.** Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры, правила поведения. Дорожное движение. ПДД. Правила поведения в школе. Если в школе пожар. Огнетушитель. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Практическое занятие.

### 7 класс:

Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности

**ЗОЖ. Что это?**

Что такое ЗОЖ. Слагаемые здоровья. Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека. Закаливание и гигиена. Правильное питание. О жирах, белках и углеводах.

Проблемы экологии питания. Поговорим о диете. Психическое здоровье человека. Шум. Общение с компьютером. Социальное здоровье человека. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.

**Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.**

Причины и последствия пожаров. Средства пожаротушения. Пользование пиротехникой. Организация эвакуации из горящего здания. Ожоги. ПМП при ожогах. ЧС в быту. Отравление газом. Первая медпомощь. ЧС в быту. Бытовая химия: безопасность использования. Первая медпомощь. Залив жилища. Опасное электричество.

**Разумная предосторожность**

Разумная предосторожность. Опасные игры.

**ПМП** Повязки. ПМП при переломах.

### 3. Тематическое планирование

№	Изучаемый раздел	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>5 класс</b>		<b>17</b>	
1	Введение. Почему нужно изучать ОБЖ.	1	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.	9	
3	Мой безопасный дом.	2	
4	Школьная жизнь.	5	
<b>7 класс</b>		<b>17</b>	
1	ЗОЖ. Что это?	7	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.	6	
3	Разумная предосторожность	2	
	Первая медицинская помощь	2	

## Контрольно-измерительные материалы Критерии оценивания

оценка 5 - 91%-100%

4 - 66%-90%

3 - 50%-65%

2 - менее 50%

### 5 класс

#### Контрольный тест по ОБЖ

**1. Переходя улицу, необходимо быть:**

- А. сильным, смелым, стройным;
- Б. собранным, внимательным, осторожным;
- В. умным, красивым, радостным.

**2. Укажите, какие данные необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:**

- А. номер телефона и адрес;
- Б. причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес;
- В. адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.

**3. Какую ситуацию мы называем опасной?**

- А. Ситуацию, угрожающую жизни, здоровью, имуществу человека или окружающей среде.
- Б. Неприятную ситуацию, с которой человек не в силах самостоятельно справиться.
- В. Ситуацию, которая обязательно заканчивается для человека травмой, ранением и переломом.

**4. Какое правило является обязательным в любой опасной ситуации?**

- А. Не паникуй
- Б. Чувствуй себя увереннее
- В. Надейся только на себя

**5. Как вы поступите, возвращаясь вечером домой с прогулки?**

- А. пойду по улице, прижимаясь к стенам домов, вдоль производственных корпусов;
- Б. пойду по хорошо освещенным, многолюдным улицам;
- В. выберу маршрут по пустынным скверам и дворам, плохо освещенным подземным переходам.

**6. Эвакуироваться из школы необходимо, если...**

- А. Услышали сигнал эвакуации
- Б. Почувствовали запах дыма
- В. Вам угрожают

**7. При эвакуации из школы нужно обязательно...**

- А. Строго выполнять указания учителя
- Б. Стараться спасти имущество
- В. Тушить огонь, чтобы он не распространялся дальше

**8. При пожаре в любом задымлённом помещении (в здании, в транспорте...) нужно помнить...**

- А. Чем лучше спрячешься, тем безопаснее для тебя



Б. Необходимо передвигаться к выходу на четвереньках или ползком и дышать через влажную ткань, прикрыв ею рот и нос

В. Страшен только открытый огонь

**9. Основными зонами опасности в метро являются...**

А. Вход и выход из метро

Б. Эскалатор, перрон, вагон поезда

В. Только эскалатор

**10. При поездке на дальнее расстояние необходимо соблюдать следующие правила:**

А. Быть внимательным, не оставлять без присмотра свои вещи, познакомиться с соседями, документы и ценные вещи держать при себе.

Б. Держать все вещи в одном месте, оставлять вещи без присмотра.

В. Громко разговаривать, показывать всем свои ценности, полностью доверять своим соседям по вагону.

**11. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать опасных ситуаций на железной дороге**

А. Знать расписание поездов и электричек

Б. Не ходить по ж/д путям; переходить железнодорожное полотно только в установленных местах

В. Знать правила поведения при пожаре в поезде

**12. При пожаре в поезде нельзя...**

А. Останавливать поезд с помощью стоп-крана

Б. Эвакуироваться в задние или передние вагоны

В. Забираться на крышу

**13. Чем можно отравиться дома:**

А. Сладким чаем с лимоном

Б. Свежим воздухом, открыв форточку

В. Медицинскими препаратами, стиральным порошком, невымытыми или испорченными продуктами

**14. Выберите правильное утверждение**

А. В транспорте безопасно, так как есть аптечка и огнетушитель!

Б. Забытую бесхозную сумку можно всегда вернуть за вознаграждение!

В. Не думайте о багаже – жизнь дороже!

**15. СИТУАЦИЯ.**

**Во время урока вы вышли и на момент экстренной эвакуации отсутствуете в классе. Ваши действия:**

А. Постараетесь найти свой класс

Б. Соберёте вещи и уйдёте домой

В. Эвакуируетесь с другим классом, поставив в известность другого учителя

**16. Как необходимо перейти на другую сторону улицы человеку, который вышел из автобуса?**

А. следует поступить, как большинство людей;

Б. следует обойти автобус сзади;

В. следует обойти автобус спереди.

**17. С какого возраста разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования?**

- А. с 12 лет;
- Б. с 14 лет;
- В. с 16 лет.

**18. Что необходимо предпринять при возгорании телевизора?**

- А. следует кричать и звать на помощь;
- Б. не следует ничего предпринимать до приезда спасателей;
- В. следует отключить телевизор от сети и накрыть плотной тканью.

**19. Какой сигнал является СПЕЦИАЛЬНЫМ для оповещения населения о самых опасных и чрезвычайных ситуациях?**

- А. «Тревога!»
- Б. «Внимание всем!»
- В. «Будьте внимательны!»

**20. По каким признакам можно оценить прочность льда?**

- А. по твёрдости;
- Б. по блеску;
- В. по цвету.

## 7 класс

### Итоговая контрольная работа

1. Для чего организму нужно здоровое питание:

- а) для роста и развития
- б) для плохого самочувствия
- в) для развития болезней

2. Из чего состоит пища:

- а) из грибков
- б) из питательных веществ
- в) из бактерий

3. Строительный материал для нашего организма:

- а) жиры
- б) углеводы
- в) белки

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки

5. Что полезно для здоровья:

- а) долго ничего не есть
- б) есть много сладостей
- в) есть овощи и фрукты

6. Наибольшее количество фосфора содержится в:

- а) хлебе

б) икре

в) сыре

7. Что является наиболее сильным средством закаливания?

а) воздушные ванны

б) солнечные ванны

в) водные процедуры

8. Где зародились Олимпийские игры?

а) Древняя Греция

б) Древний Китай

в) Древняя Индия

9. Что не изучает ОБЖ?

а) медицина

б) гигиена

в) физика

г) биология

10. По определению ВОЗ здоровье – это:

а) отсутствие болезней

б) нормальное функционирование систем организма

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития

г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

11. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

а) наследственные

б) социальные

в) деятельность сети здравоохранения

г) факторы окр. среды

12. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

а) адаптация

б) коадаптация

в) акклиматизация

г) дезадаптация

13. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием

а) болезней

б) диагноза

в) осложнений

г) лечения

14. Закончите пословицы и поговорки:

- солнце, воздух и вода – наши...

- чистота – залог ...

- в здоровом теле - ...
- хорошо поработал – хорошо ...
- быстрого и ловкого болезнь...

