

Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования  
Муниципального бюджетного общеобразовательного  
Учреждения «Школа № 177»  
Утверждена приказом директора  
от 30.08.2021 № 241-0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Основы безопасности жизнедеятельности

Уровень обучения: основное общее образование

Класс: 5-9

Количество часов: 5-8 классы – 34 (1 час в неделю), 9 классы – 33 (1 час в неделю)



Срок реализации: 5 лет

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности

г. Нижний Новгород

2021

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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 многообразном мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, 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 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;
- 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 и антитеррористического мышления, 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, собственные возможности её решения;

- 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 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, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила 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 с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **5—9 классы**

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

##### **Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

### **1.1. Пожарная безопасность.**

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

### **1.2. 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 и водителя мопеда.

### **1.3. 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.

### **1.4. Безопасность на водоемах Водоемы.**

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

### **1.5. Экология и безопасность.**

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

### **1.6. Опасные ситуации социального характера.**

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.

## **Тема 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.**

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

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

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

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

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

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

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

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

### **2.5. Опасные ситуации в природных условиях.**

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

## **Тема 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.**

### **3.1. Наиболее опасные террористические акты.**

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

### **3.2. Правила поведения при возможной опасности взрыва.**

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен.

### **3.3. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении.**

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

## **Тема 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.**

### **4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера.**

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины). Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами). Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населения по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

### **4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационно-опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

### **4.3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.**

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России. Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.

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

### **Тема 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.**

#### **5.1. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций.**

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

#### **5.2. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны.

#### **5.3. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.**

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

#### **Тема 6. Терроризм и экстремизм — чрезвычайные опасности для общества и государства**

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма. Противодействие терроризму в мировом сообществе.

##### **6.1. Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации**

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности. Национальный антитеррористический комитет (НАК).

##### **6.2. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

##### **6.3. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму**

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения. Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

##### **6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности**

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

##### **6.5. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта**

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

#### **Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

##### **7.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.**

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества.

##### **7.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления.

Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

## **Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье.**

### **8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье.**

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

### **8.2. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.**

Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД — угроза здоровью личности и общества. Профилактика инфекций, передаваемых половым путем и ВИЧ-инфекции.

## **Тема 9. Правовые аспекты взаимоотношения полов.**

### **9.1. Семья в современном обществе.**

Законодательство и семья. Основы семейного права в РФ. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

## **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

### **Тема 10. Основы медицинских знаний.**

#### **10.1. Основы медицинских знаний.**

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Природные лекарственные средства. перевязочные материалы, дезинфицирующие средства. Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

### **Тема 11. Первая помощь при неотложных состояниях.**

#### **11.1. Правила оказания первой помощи.**

Первая помощь при отравлении. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

### **Тема 12. Первая помощь при массовых поражениях.**

#### **12.1. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.**

Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера. Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей (извлечение пострадавшего из-под завала; введение обезболивающих средств; освобождение верхних дыхательных путей и др.).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Название разделов	Часы
1.	Основы комплексной безопасности	17
2.	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	7
3.	Основы здорового образа жизни	5
4.	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи	5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 6 класс

№ п/п	Название разделов	Часы
1.	Основы комплексной безопасности	24
2.	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи	5
3.	Основы здорового образа жизни	5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 7 класс

№ п/п	Название разделов	Часы
1.	Основы комплексной безопасности	24
2.	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	2
3.	Основы здорового образа жизни	3
4.	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи	5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 8 класс

№ п/п	Название разделов	Часы
1.	Основы комплексной безопасности	17
2.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	6
3.	Основы здорового образа жизни	7
4.	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи	4
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 9 класс

№ п/п	Название разделов	Часы
1.	<b>Основы безопасности личности, общества, государства</b>	17
2.	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>	6
3.	Основы здорового образа жизни	8
4.	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи	2
	<b>Итого</b>	<b>33</b>