


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
МБОУ "Карлинская средняя школа"

РАССМОТРЕНО


МО Технологического цикла

 (Е.Н.Маяксина)  
Протокол №1

от " 28 " 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 (С.В.Черемных)

от " " 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Карлинская  
средняя школа"

 (Л.В.Тимохина)

Приказ №233

от " 28 " 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Составитель: Маяксин Михаил Александрович,  
Преподаватель-организатор ОБЖ

Ульяновск, 2023

## **Пояснительная записка по ОБЖ для 7-х классов**

Рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 - 9 классов составлена на основе:

1. Федерального компонента Государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации.
2. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.
3. Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и авторской программы («Программа для общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы.» Под общей редакцией А.Т.Смирнова, Б.О. Хренникова; М.: «Просвещение» 2016 г».)
4. При разработке программы учтены требования, отражённые в федеральных государственных стандартах общего образования.
5. Программа разработана с учётом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности, по модульной структуре содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Для прохождения программы по Основы безопасности жизнедеятельности в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс», под ред. А.Т.Смирнова, Б.О. Хренникова, издательство «Просвещение» 2015 г.

Программа рассчитана на 34 часов из расчета 1 час в неделю.

### **Структура программы**

Программа включает следующие разделы: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование.

Структура курса ОБЖ в 7 классе, при модульном построении содержания основного общего образования включает в себя два учебных модуля:

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

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

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:**

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального

характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

## 2.Содержание учебного предмета

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

#### Раздел I. 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. Аклиматизация 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 населению 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 II. 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.

Тема 6. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

6.1. Система борьбы с терроризмом.

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция. Применение Вооруженных сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

6.2. Государственная политика противодействия наркотизму.

Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Последствия наркомании и ее влияние на национальную безопасность России. Нормативно-правовая база борьбы с наркобизнесом. Профилактика наркомании.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

Раздел III. 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. Ответственность несовершеннолетних.

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 IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской 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 медицинской помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой медицинской 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 медицинская помощь при неотложных состояниях.

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

Тема 12. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

12.1. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской 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.)



### 3. Тематическое планирование

№ модуля раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
М - 1	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>27</b>
Р- 1	Основы комплексной безопасности	16
Тема 1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	3
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	3
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения	2
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения	5
Тема 5	Природные пожары чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения	3
Р - 2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	8
Тема 2	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения и защита населения	3
Тема 3	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения и защита населения	1
Тема 4	Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения	3
Тема 5	Защита населения от чрезвычайных ситуаций биологического происхождения и защита населения	1
Р-3	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	3
Тема 6	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	3
М - 2	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>7</b>
Р- 4	Основы здорового образа жизни.	3
Тема 7	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	3
Р- 5	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	4
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>

№	Название раздела. Тема.	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>27</b>		
	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>16</b>		
	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера</b>	<b>3</b>		
<b>1</b>	Различные природные явления.	<b>1</b>		
<b>2</b>	Общая характеристика природных явлений.	<b>1</b>		
<b>3</b>	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.	<b>1</b>		
	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>8</b>		
	<b>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения</b>	<b>3</b>		
<b>4</b>	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и возможные последствия.	<b>1</b>		
<b>5</b>	Защита населения от последствий землетрясений.	<b>1</b>		
<b>6</b>	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	<b>1</b>		
<b>7</b>	Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов.	<b>1</b>		
<b>8</b>	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	<b>1</b>		
<b>9</b>	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.	<b>1</b>		
	<b>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения</b>	<b>2</b>		
<b>10</b>	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	<b>1</b>		
<b>11</b>	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	<b>1</b>		
<b>12</b>	Смерчи.	<b>1</b>		
	<b>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</b>	<b>5</b>		
<b>13</b>	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	<b>1</b>		
<b>14</b>	Защита населения от последствий наводнений.	<b>1</b>		
<b>15</b>	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	<b>1</b>		
<b>16</b>	Сели и их характеристика.	<b>1</b>		
<b>17</b>	Защита населения от последствий селевых потоков.	<b>1</b>		
<b>18</b>	Цунами и их характеристика.	<b>1</b>		
<b>19</b>	Защита населения от цунами.	<b>1</b>		
<b>20</b>	Снежные лавины.	<b>1</b>		

	<b>Природные пожары чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения</b>	<b>3</b>		
<b>21</b>	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	<b>1</b>		
<b>22</b>	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	<b>1</b>		
<b>23</b>	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	<b>1</b>		
<b>24</b>	Эпизоотии и эпифитотии.	<b>1</b>		
	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>	<b>3</b>		
	<b>Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</b>	<b>3</b>		
<b>25</b>	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	<b>1</b>		
<b>26-27</b>	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения.	<b>2</b>		
	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>7</b>		
	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>		
	<b>Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</b>	<b>3</b>		
<b>28</b>	Психологическая уравновешенность	<b>1</b>		
<b>29</b>	Стресс и его влияние на человека.	<b>1</b>		
<b>30</b>	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	<b>1</b>		
	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	<b>4</b>		
	<b>Первая помощь при неотложных состояниях</b>	<b>4</b>		
<b>31</b>	Общие правила оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>32</b>	Оказание первой помощи при наружном кровотечении.	<b>1</b>		
<b>33</b>	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	<b>1</b>		
<b>34</b>	Общие правила транспортировки пострадавшего.	<b>1</b>		