

Рассмотрена:
на заседании ШМО
протокол № 1 от «29»августа 2023года

Руководитель И.В.Кузнецова.

Согласована:
Зам.директора по УВР
Т.А.Леванова

«29»августа 2023года



Рабочая программа
по ОБЖ
8 класс

учителя первой квалификационной категории
муниципального общеобразовательного учреждения
Прасковинской средней школы

Тремасовой Галины Сергеевны

Пояснительная записка

1.Общая характеристика программы.

Рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» 8 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Рабочей программы «Основы безопасности жизнедеятельности» (ФГОС) Н.Ф.Виноградова (Москва, И.:Вентана-Граф, 2020 год).

2.Общая характеристика учебного предмета.

Курс предназначен для:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению

3.Цели и задачи изучаемого предмета.

Общая цель школьного курса ОБЖ — обеспечить повышение общего уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
 - понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
 - принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
 - антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
 - отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
 - готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.
-
- культуры безопасности жизнедеятельности;
 - убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
 - установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
 - понимания необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
 - знаний основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
 - знаний и умений применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - умений оказать первую помощь пострадавшим;
 - умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

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

4. Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 1 час через неделю (34 недели). Итого 34 часа в год на основе учебного плана.

5. Содержание учебного предмета.

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Правильное питание. Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно?

Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом. Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения.

Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему.

Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности.

Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии.

Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

Авиакатастрофы. Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта.

Аварийная посадка.

Железнодорожная катастрофа. Действия в случае крушения поезда.

Безопасный туризм

Обеспечение безопасности в туристских походах. Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака.

Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы.
Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Скажем наркотикам — нет! Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида.

Чрезвычайные ситуации социального характера.

Национальная безопасность

Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.

Национальная безопасность Российской Федерации. Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц. Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру).

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

Отработка правил поведения при аварийной посадке самолёта.

Составление графика движения в туристском походе; составление программы поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе. Освоение разных видов узлов. Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Проектная деятельность (примерные темы)

- 1) «Витамины — это жизнь»; 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда — не навреди!»; 3) «Опасные игры»; 4) «Растения и грибы таят опасности», «Безопасное поведение на природе»; 5) «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при

чрезвычайных ситуациях на корабле»; 6) «Как укрыться от непогоды» (конструирование укрытия от непогоды в лыжном и пешем туристском походе); 7) «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»; 8) «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций»; 9) «Техногенные катастрофы»; 10) «Служба в Вооружённых Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны

6. Планируемые результаты изучения и освоения учебного предмета.

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в опасных 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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 личностного 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;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

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

Метапредметные результаты обучения (УУД):

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- 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;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- 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;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Методы обучения:

- Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций. материальной базы);
- Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
- Практические (отрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач

Формы контроля

1. Тестовые задания (7- 15 мин).
2. Устный опрос (7-15 мин)

7.Критерии оценок.

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

- «2» - менее 25% правильных ответов.
- «3» - от 25% до 50% правильных ответов.
- «4» - от 50% до 75% правильных ответов.
- «5» - от 75% и более правильных ответов.

Оценка устных ответов обучающегося:

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

учебник:

Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений— М.: И.Вентана-ГрафПросвещение, 2020.

Стенд «Действия при стихийных бедствиях».

Стенд «Средства и способы защиты в зоне поражения».

Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».

Аптечка первой медицинской помощи, шины, бинты, резиновый жгут.

9. Цифровые средства обучения.

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydr/s/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный	http://www.school.edu.ru

портал	
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru

Календарно-тематическое планирование

№ ур ока	Дата проведения		Тема урока	К-во часов	Домашнее задание
	План	Факт			
1	2	3	4	5	6
1	04.09		Введение. Цели предмета	1	П.1
2	11.09		Зависит ли здоровье от образа жизни	1	П.2
3	18.09		Физическое здоровье человека	1	П.3
4	25.09		Правильное питание	1	П.4
5	02.10		Психическое здоровье человека	1	П.5
6	16.10		Социальное здоровье человека	1	П.6
7	23.10		Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту	1	П.7
8	30.10		Контрольная работа №1	1	
9	6.11		Разумная предосторожность.	1	П.8
10	13.11		Опасные игры		
Тема 1: «Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе»					
11	27.11		Лес-это серьезно	1	П.9
12	04.12		Лес-это серьезно (работа в дневнике безопасности)	1	
13	11.12		Водоем зимой и летом	1	П.9
14	18.12		Водоем зимой и летом (работа в дневнике безопасности)	1	
Тема 2: «Современный транспорт и безопасность»					
15	25.12		Транспорт и экологическая безопасность	1	П.10
16	08.01		Чрезвычайные ситуации на дорогах	1	П.11
17	15.01		Контрольная работа №2	1	
18	22.01		Опасные ситуации в метро	1	П.12
19	29.01		Авиакатастрофы	1	П.13
20	05.02		Авиакатастрофы (работа в тетради)	1	
21	12.02		Железнодорожная катастрофа	1	П.14
22	26.02		Железнодорожная катастрофа(работа в дневнике безопасности)	1	
Тема 3: «Безопасный туризм»					
23	04.03		Безопасный туризм	1	П.15
24	11.03		Контрольная работа №3	1	
25	18.03		Туризм -это отдых, связанный с преодолением трудностей	1	П.16
26	25.03		Движение по туристскому маршруту	1	П.17
27	01.04		Преодоление естественных препятствий	1	П.18
28	15.04		Преодоление естественных препятствий(работа в дневнике безопасности)	1	

29	22.04		Обеспечение безопасности при выборе места для бивуака	1	П.19
30	29.04		Если турист отстал от группы	1	П.20
31	06.05		Обеспечение безопасности в водном туристическом походе	1	П.21
32	13.05		Контрольная №4	1	
33	20.05		Узлы в туристическом походе	1	П.22
34	27.07		Подведение итогов	1	