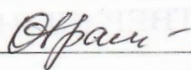


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель
школьного МО

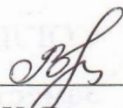


Крашанова О.И.

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



С.Н. Волченкова

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Т.Г. Юдичева

Приказ №110 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам безопасности жизнедеятельности

уровень общего образования, класс: основное общее, 7 класс

количество часов: 33 часа (1 час в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М.: Просвещение, 2021.
- Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – М.: Просвещение, 2021.

2024 г.

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. Задачи учебного предмета:

Цели обучения:

- расширение знаний и формирование умений подростков по организации здорового образа жизни, выбору правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.
- осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

2. Место предмета в учебном плане

Согласно действующему учебному плану МБОУ Волченской СОШ на 2024-2025 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования рабочая программа по «ОБЖ» для 7 класса предусматривает обучение в объеме 35 учебных недель и 35 часов в год (1 час в неделю). В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Волченской СОШ на 2024-2025 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена за 33 часа за счет сокращения часов, отводимых на изучение темы «Современный транспорт и безопасность» - 2 часа. Количество часов, отводимое на изучение предмета «ОБЖ» позволяет в полном объеме выполнить государственную образовательную программу по предмету. Региональный компонент осуществляется на каждом уроке фрагментарно.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;

- формирование способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;
 - сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);
 - сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
 - осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.
 - планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях; контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий. Коммуникативные Обучающиеся научатся;
- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
 - формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
 - составлять обоснованные суждения о правилах безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
 - характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
 - характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения

Предметные результаты:

- объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);

- раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
- выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
- проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
- организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия; проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;
- правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь при различных травмах.

РАЗДЕЛ 2 . СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение.

Основы безопасности жизнедеятельности.

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

Здоровый образ жизни. Что это?

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая

Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

Человек — социальное существо, член общества. **Социальная среда** — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-маугли.

Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией

Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. подручные средства самообороны.

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

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

Итоговое контрольное тестирование

Итоговое повторение и обобщение

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Сроки
1	Введение	1	
2	Здоровый образ жизни. Что это?	12	
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	10	
4	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.	10	
	Итого	33	

2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций {Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, Л.В. Сидоренко и др.} М.: Вента-Граф, 2021 – 272 с.: ил.

Нормативно -правовые документы'

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»*

Все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции.

- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

Периодические издания

- Подшивки журналов и газет «Гражданская защита», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Служба спасения 01», «Спасатель» и др.

Учебная литература

- Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5—9 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5— 11классы»

- Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов., М.: Вента-Граф, 2021
 - – 272 с.: ил.
 - Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—9 классы»
 - Пособие для обучающихся «Дорожное движение Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. 5—9 классы»
 - Пособия для обучающихся о противодействии терроризму и экстремистской деятельности
 - Программа для системы дополнительного образования детей «Безопасность дорожного движения»
 - Справочник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности»
 - Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для обучающихся 5—9 классов¹
- Электронные образовательные издания (ЭОИ) по предмету ОБЖ на магнитных и оптических носителях

Интернет-ресурсы (для учащихся):

1. <http://www.gramota.ru> – Справочно-информационный портал «Грамота.ру».
2. <http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА».
3. <http://www.yaklass.ru> «Я Класс» - образовательный интернет-ресурс для школьников и учителей.
4. <https://ladle.ru/> онлайн уроки по школьным предметам.

для учителя

Справочно-информационные ресурсы:

1. <https://edu.ru/> - Федеральный портал Российское образование
2. www.1september.ru - все приложения к газете «1 сентября»
3. <http://fipi.ru> Сайт Федерального института педагогических измерений.
4. <http://www.school.edu.ru> – Национальный портал «Российский общеобразовательный портал».
5. <http://www.ict.edu.ru> – специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».
6. <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - Специализированный портал «Здоровье и образование».
7. <http://www.gramota.ru> – Справочно-информационный портал «Грамота.ру».
8. <http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА».
9. <http://www.alledu.ru> – “Все образование в интернет”. Образовательный информационный портал.
10. <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
11. <http://www.vschoo1.km.ru> - Виртуальная школа Кирилла и Мефодия.

Материально-технические средства:

1. Компьютер,
2. Интерактивная доска.

Печатные пособия

1. Таблицы по ОБЖ для 7 класса.

2. Дидактические материалы.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Сроки		Тема урока	Примечание
	План (недели)	факт (даты)		
1.			Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать.	
2.			Раздел I Здоровый образ жизни. Что это? Зависимость здоровья человека от образа жизни.	
3.			Физическое здоровье человека.	
4.			Правильное питание. Белки, жиры и углеводы.	
5.			Проблемы экологии питания.	
6.			Меню подростка. Практическая работа №1: "Определение индекса массы тела".	
7.			Показатели психического здоровья.	
8.			Упражнения для снятия психического напряжения.	
9.			Воздействие шума на организм человека. Практическая работа №2: "Определение источников	

			шума в современной квартире".	
10.			Правильное использование компьютера.	
11.			Социальное здоровье человека.	
12.			Фанаты и поклонники.	
13.			Репродуктивное здоровье подростков.	
14.			Раздел II. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Поражающие факторы пожаров.	
15.			Бытовой газ и отравление бытовыми химикатами.	
16.			Повторение изученного материала.	
17.			Залив жилища и опасное электричество.	
18.			Залив жилища и опасное электричество. Практическая работа №3 " Первая помощь при электротравмах".	
19.			Разумная предосторожность. Как вести себя на улице.	
20			Как защищать себя словами и физически.	
21			Опасные игры и занятия.	
22			Практическая работа №4 "Первая	

			помощь при переломах и способы переноски пострадавших".	
23			Повторение изученного материала.	
24			Раздел III Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе. Опасные растения, ягоды и грибы.	
25			Практическая работа №5 "Первая помощь при отравлении грибами и ягодами".	
26			Опасные встречи в лесу.	
27			Если гроза застала вас в лесу.	
28			Водоём зимой и летом. Правила отдыха на воде.	
29			Способы спасения утопающего.	
30			Практическая работа №6 "Первая помощь при обморожении рук, ног, носа".	
31			Если ты провалился под лёд.	
32			Помощь человеку, провалившемуся под лёд.	
33			Повторение ранее изученного материала	