

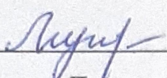
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Отдел образования Администрации Каменского района**

**МБОУ Вишневецкая СОШ**

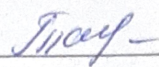
**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
гуманитарного цикла

  
Лунченкова Т.В.  
протокол №1 от «29» август  
2023 г.

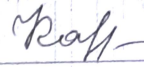
**СОГЛАСОВАНО**

Завуч по УР

  
Теребунская О.В.  
приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
Вишневецкая СОШ

  
Карманович Е.Н.  
приказ № 133 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3161038)

**учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

для обучающихся 7 классов

**хутор Вишневецкий 2023**

## **Пояснительная записка.**

### **Цели и задачи изучения предмета.**

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе направлено на реализацию следующих воспитательно-образовательных целей:

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.

3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

Основными задачами изучения данной предметной области являются следующие:

1) Осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;

2) Воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;

3) Формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;

4) Воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

Общее число часов, рекомендованных для изучения основ безопасности жизнедеятельности в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю),

Согласно учебному плану школы на 2023-2024 учебный год на обучение ОБЖ в 7 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недели).

В соответствии с календарным учебным планом-графиком, исключив праздничные дни 30.04.24, данная программа рассчитана на 32 часа в 7 классе, при нормативной продолжительности учебного года 34 учебные недели.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В седьмом классе в ходе освоения основ безопасности жизнедеятельности обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей,

связанных с необычными, неожиданными 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;

- наличие 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 (универсальные учебные действия):**

#### *Познавательные:*

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;

- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);

- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

#### *Регулятивные:*

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

#### *Коммуникативные:*

- 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 поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

■ характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

### **Предметные результаты:**

*Учащиеся научатся:*

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр из занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

### **Планируемые результаты образовательной деятельности.**

#### **Обучающиеся научатся:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций во время чрезвычайных ситуаций;
- основным формулам безопасности жизнедеятельности, правилам здорового образа жизни;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в бытовых условиях;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья, пользоваться правилами здорового питания в

повседневной жизни;

- выявлять психологические особенности подросткового и юношеского возраста;
- делать объективную оценку своего физического развития;
- закаливать организм;
- анализировать состояние своего здоровья;
- составлять меню правильного питания подростка;
- анализировать «пищевую пирамиду»;
- проверять уровень своего психо-эмоционального состояния;
- развивать рефлексивные качества;
- планировать организацию антистрессовой жизни и деятельности подростка;
- расширить знания о правилах бесконфликтной коммуникации;
- адекватно относиться к проблеме фанатов и поклонников;
- оценивать успешность учения как социально значимой деятельности;
- уважительно относиться к разным мнениям, культуре делового общения;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оценивать план эвакуации школы при возникновении пожара;
- обсуждать план действий при заливе помещений;
- применять правила осторожного обращения с электричеством;
- составлять памятку, оберегающую от неприятностей при встрече с опасными незнакомцами;
- предвидеть опасности в незнакомой природной и социальной среде;

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в различных жизненных ситуациях;
- составлять меню ученика 7 класса на день;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая интернет-ресурсы и другие базы данных.
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.
- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБЖ.**

### **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.

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.

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.

### **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 игреи спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.