


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Речицкая основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
методического совета.
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.
Руководитель:  И.А. Новикова

Утверждаю.
Приказ №122 от 30 августа 2019 г.
Директор школы: 
Е.В. Хмельницкая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для обучающихся 7 класса

Программа разработана
Салтыковым Павлом Николаевичем,
учителем физической культуры и ОБЖ
высшей квалификационной категории

с. Речица, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 7 класса (далее Программа) разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки №1897 от 17.12.2010 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; приказов Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденных приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253, от 08.06.2015г. № 576; от 14.08.2015 г. № 825; от 28.12.2015 г. № 1529; от 26.01.2016 г. № 38; от 21.04. 2016 г. № 459,
- Письмо Минобрнауки России от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений»;
- ООП ООО на 2015 – 2020 гг. (принята решением педсовета 28.05.2015 года, протокол № 6);
- Учебный план МБОУ Речицкой ООШ на 2019 – 2020 уч. год
- Календарный учебный график МБОУ Речицкой ООШ на 2019 –2020 уч. год
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Речицкой ООШ.

Программа разработана на основе УМК: «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7-9 классов под редакцией Н.Ф.Виноградовой, Москва, Вентана-Граф, 2017 г.

На изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7 классе отводится 1 час в неделю (34 часов за учебный год).

Программа соответствует учебникам

- Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», 7-9 класс, под ред. Виноградовой Н.Ф., Смирнова Д.В., Сидоренко Л.В., Таранина А.Б., Вентана – Граф, 2018г.

Срок реализации рабочей программы – **1 учебного года.**

Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7 классе направлено на достижение следующих **целей**:

расширение знаний и формирование умений младших подростков по организации здорового образа жизни, правильного поведения в различных неординарных и ЧС.

Задачи:

- Осознание необходимости знания правил поведения в необычных, нестандартных и ЧС, 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.

Промежуточная аттестация учащихся 7 класса основам безопасности жизнедеятельности осуществляется на основании Положения о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости, утвержденного приказом по МБОУ Речицкой ООШ от 28 августа 2015 года №100 и регулирующего периодичность, порядок, систему оценок и формы проведения промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля их успеваемости.

Формами промежуточной аттестации и текущего контроля являются:

- практическая работа, проектная работа, самостоятельная работа, устный опрос.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

✓ **Личностные результаты**

- осознание важности здорового образа жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
- способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
- способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности.

✓ **Метапредметные результаты:**

- **регулятивные УУД:**
 - планирование и организацией своей жизни и деятельности с учетом безопасности;
 - 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 защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- **познавательные УУД:**
 - обобщение изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций;
 - освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
 - освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- **коммуникативные УУД:**
 - различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
 - формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность;
 - Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
 - анализ ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
 - сравнением примеров опасного и безопасного поведения;

✓ Предметные результаты

Ученик научится:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП);
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения учебного предмета (курса) «Основы безопасности жизнедеятельности» учащиеся 7 класса должны

✓ **знать/понимать:**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и правила их профилактики;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

✓ **уметь:**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;

- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
 - соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
 - пользования бытовыми приборами и инструментами;
 - проявление бдительности при угрозе террористического акта;
 - обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 классов содержит

следующие разделы.

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.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

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.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание. Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания.

Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни.

Диета.

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

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.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

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 фейер-

верков. 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 произо-

шло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.

Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Современный транспорт и безопасность

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.

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).

Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Проектная деятельность (примерные темы)

1) «Витамины — это жизнь»; 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиа среда — не навреди!»; 3) «Опасные игры»; 4) «Безопасное поведение на природе»;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основы безопасности жизнедеятельности, 7 КЛАСС.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение ОБЖ	
2	Цели предмета ОБЖ	
	Здоровый образ жизни.	
3	Что такое здоровье человека	
4	Зависит ли здоровье от образа жизни	
5	Значение физической культуры для здоровья.	
6	Закаливание и гигиена	
7	Правильное питание «белки ,углеводы ,жиры.»	
8	Проблемы экологии питания	
9	Поговорим о диете	
10	Психическое здоровье человека	
11	Влияние городской экологии на здоровье	
12	Компьютер и здоровье	
13	Социальное здоровье человека	
14	Общение - ценность	
15	Круг твоих интересов «фанаты и поклонники»	
16	Репродуктивное здоровье подростков	
17	Особенности развития девочек и мальчиков	
18	Обобщение пройденного «здоровый образ жизни»	
	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.	
19	Причины и последствия пожаров	
20	Правила пожарной безопасности	
21	Средства пожаротушения	
22	Если произошло отравление (угар.газом и тд.)	
23	Залив жилища	
24	Правила пользования электроприборами	
25	Первая помощь при электротравмах	
26	Как выбрать место для отдыха	
27	Как вести себя на улице.	
28	Меры предосторожности в лифте и на лестнице.	

29	Правила поведения при нападении	
30	Места где играть запрещено.	
31	Экстрим в игре и спорте.	
32	Обобщение пройденного «опасности в жизни.»	
33	Общие правила оказания первой медицинской помощи	
34	Итоговая контрольная работа	
35	Анализ итоговой контрольной работы.	

