

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КЛИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

«Утверждаю»

«Согласовано»

«Рассмотрено»

директор школы

зам. по УВР

руководитель ШМО

_____ (Дедушкина Е.М.)

_____ (Зубкова И.В.)

_____ (Первая Т.В.)

_____ дата

_____ дата

Протокол от ____ № ____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ 7 КЛАССА**

на 2021/2022 учебный год

Учитель: Пинчук Евгений Викторович

Пояснительная записка

При разработке и реализации рабочей программы используются УМК:

1. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая программа для 7-9 классов - М.:Вентана-Граф

2. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций - М.:Вентана-Граф

В учебном плане учреждения на изучение ОБЖ в 7 классе выделяется **35 часов**. В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий изучить содержание программы планируется за 35 часа.

Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов		Праздничные даты
		7 «А» по плану-фактически	7 «Б» по плану-фактически	
1	8 недель 2 дня	10 ч.- 10ч.	8ч.- 8ч.	
2	7 недель 3 день	8ч.- 8ч.	8ч.-8ч.	
3	10 недель 1 дня	8ч.- 8ч.	10ч.-10ч.	24.02
4	7 недель 4 дня	9 ч.- 9ч.	9ч.- ч.9ч.	
Год	34 недели	35 ч.- 35ч.	35 ч.-35ч.	

Планируемые результаты освоения учащимися 7 класса учебного предмета «ОБЖ»

В результате реализации рабочей программы по ОБЖ создаются условия для достижения всеми учащимися 7 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), чему способствует изучение разделов учебника «Расширение кругозора» и выполнение проектных работ.

Ученики 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;
- конструировать понятия: природных и техногенных катастроф, безопасной жизнедеятельности;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- 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;
- закалять 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;
- оказывать первую помощь при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- 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;

ученики получают возможность научиться:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- 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;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.
- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;
- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.
- 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

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. Благотворное 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 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

Проектная деятельность: «Правильное питание», «Психическое и социальное здоровье человека» «Репродуктивное здоровье подростка и его охрана», «Опасности в повседневной жизни»

Тематический план

№ темы	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во часов
1	Введение. «Основы безопасности жизнедеятельности». Это нужно знать	2
2	Здоровый образ жизни. Что это?	2
3	Физическое здоровье человека	4
4	Психическое здоровье человека	2
5	Социальное здоровье человека	2
6	Репродуктивное здоровье подростка и его охрана	3
7	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	20
Итого		35

Тематическое планирование уроков ОБЖ в 7 классе (35 уроков)

№	Дата	Тема урока	Примечание
1. Введение. «Основы безопасности жизнедеятельности». Это нужно знать. - 2 часа			
1	А 2.09 Б 14.09	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	
2	А2.09 Б14.09	Окружающая среда и безопасность.	
2. «Здоровый образ жизни. Что это?» - 2 часа			
3	А9.09 Б28.09	Зависит ли здоровье от образа жизни?	
4	А9.09 Б28.09	Что такое здоровье человека?	
3. «Физическое здоровье человека» - 4 часа			
5	А23.09 Б12.10	Физическое здоровье человека	
6	А23.09 Б12.10	Физическая культура и здоровье	
7	А7.10 Б26.10	Взаимосвязь питания человека и его здоровья. Разработка проекта «Правильное питание»	
8	А7.10 Б26.10	Защита проекта «Правильное питание»	
4. «Психическое здоровье человека» - 2 часа			

9	A21.10 Б16.11	Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья	
10	A21.10 Б16.11	Человек в мире звуков, общение с компьютером и информационная безопасность	
5. «Социальное здоровье человека»- 2 часа			
11	A11.11 Б30.11	Социальное здоровье человека и его показатели.	
12	A11.11 Б30.11	Влияние ложных привязанностей и вредных привычек на социальное здоровье человека.	
6. «Репродуктивное здоровье подростка и его охрана» - 3 часа			
13	A25.11 Б14.12	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	
14	A25.11 Б14.12	Риски старшего подросткового возраста	
15	A9.12 Б28.12	Защита мини-проектов по темам «Психическое и социальное здоровье человека» и «Репродуктивное здоровье подростков»	
7. «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни»-20 часов			
16	A9.12 Б28.12	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Пожар	
17	A23.12 Б18.01	Средства пожаротушения. Использование огнетушителя	
18	A23.12 Б18.01	Как вести себя при пожаре. Ожоги	
19	A13.01 Б1.02	Пожарная безопасность при проведении праздников	
20	A13.01 Б1.02	Чрезвычайные ситуации в быту. Отравление	
21	A27.01 Б15.02	Безопасность использования бытовой химии	
22	A27.01 Б15.02	Первая помощь при отравлении угарным газом, бытовой химией, ядохимикатами, уксусной кислотой	
23	A10.02 Б1.03	Залив жилища	
24	A10.02 Б1.03	Опасное электричество	
25	A10.03 Б15.03	Разумная предосторожность: место для отдыха	
26	A10.03 Б15.03	Разумная предосторожность: поведение на улице, в подъезде	
27	A14.04 Б 5.04	Разумная предосторожность: общение с незнакомыми людьми	
28	A14.04 Б5.04	Разумная предосторожность: подручные предметы самообороны	
29	A28.04	Опасные объекты игр: карьер, котлован, стройка.	

	Б19.04	Промежуточная аттестация.	
30	А28.04 Б19.04	Правила поведения при обнаружении неразорвавшихся боеприпасов	
31	А12.05 Б3.05	Экстремальные виды спорта и игры.	
32	А12.05 Б3.05	Первая помощь при переломах. Способы транспортировки пострадавших	
33	А26.05 Б17.05	Разработка проекта «Опасности в повседневной жизни»	
34	А26.05 Б17.05	Защита проекта «Опасности в повседневной жизни»	Систематизация полученных знаний за курс ОБЖ 7 класса
35	А26.05 Б17.05	Защита проекта «Опасности в повседневной жизни». Обобщение материала за курс ОБЖ 7 класса	