

Пояснительная записка

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки от 29.12.2014г. № 1644 от 31.12.2015 г. № 1577);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ Мариинская СОШ №3 г. Томска (от 31 августа 2022г., приказ № 395).
- Программа по основам безопасности жизнедеятельности, 5 - 9 классы под редакцией Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранина. — М.: Вентана-Граф, 2017.

В состав предметной линии входит учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», 7-9 класс. Авторы: Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин - М.: Вентана-Граф, 2014 и последующие годы издания.

Актуальность изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К *природным чрезвычайным ситуациям* относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения, извержения вулканов и проч.); к *техногенным* - аварии или опасные техногенные происшествя; к *социальным* - экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к *бытовым*- ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды); к *дорожным* - ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

В условиях чрезвычайных ситуаций может возникнуть угроза для жизни человека. Анализ этих ситуаций показывает, что среди причин гибели людей, в частности детей школьного возраста, основными являются, во-первых, отсутствие элементарных знаний о правилах поведения в экстремальных ситуациях; во-вторых, слабо развитая мотивация действий и как результат - недостаточно сформированное прогностическое восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций. Исходя из этого, основной идеей рабочей программы МАОУ гимназии №29 г. Томска по основам безопасности жизнедеятельности является формирование психологической готовности школьника к принятию возникшей чрезвычайной ситуации, развитие мотивов поведения и умения предвидеть опасность. Поэтому в средствах обучения много материалов, которые направлены на оценку поведения, анализ воображаемых ситуаций, предвидение и оценку возможных действий в той или иной ситуации.

Границы общения подростка-семиклассника (13 - 14 лет) с окружающим миром значительно расширяются: дети больше времени проводят без родителей, в кругу сверстников, самостоятельно передвигаются по транспортным магистралям и общаются с

объектами природы. Это определяет необходимость предупредить учащихся 7 классов о возможных опасностях, которые могут им встретиться.

Рабочая программа основного общего образования МАОУ гимназии № 29 г. Томска по основам безопасности жизнедеятельности разработана на базе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, она является нормативно - управленческим документом для учителя, включающим требования к содержанию, уровню подготовки учащихся. Его основная задача – обеспечить выполнение государственных образовательных стандартов и учебного плана по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в МАОУ гимназии № 29 г. Томска с учетом возрастных особенностей учащихся, а также особенностей региона в области безопасности жизнедеятельности и организации защиты населения.

Данная рабочая программа выполняет две основные функции.

1. Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

2. Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала по учебным модулям, разделам и темам с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся.

Целью изучения курса основы безопасности жизнедеятельности в 7 класса является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие навыков сохранения и укрепления здоровья.

Задачи курса основы безопасности жизнедеятельности в 7 классе:

- 1) развивать навыки сохранения жизни и здоровья;
- 2) развивать умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения;
- 3) организовывать свою жизнь по всем направлениям ЗОЖ;
- 4) выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека.

Главными методами обучения программы являются рефлексивный анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли.

Место учебного предмета в учебном плане.

Класс	Название учебного предмета	Количество часов в неделю	Количество часов в год
7	ОБЖ	1	34

Согласно учебному плану на изучение основ безопасности жизнедеятельности на уровне основного общего образования отводится не менее 34 ч. из расчета 1 ч. в неделю в 7 классе.

Особенностью данной рабочей программы является разноуровневый подход в обучении ОБЖ, при котором каждый обучающийся имеет возможность овладеть учебным материалом в зависимости от его способностей и индивидуальных возможностей. Разноуровневый подход в обучении позволяет создавать ситуацию успешности для каждого ученика, повышает учебную мотивацию и интерес к предмету.

1. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностными результатами обучения ОБЖ в 7 классе являются:

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- осознанное выполнение правил поведения в опасных ситуациях;
- 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;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы

Межпредметные понятия.

Условием формирования межпредметных понятий, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами **читательской компетенции**: обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У обучающихся продолжит формироваться потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении курса ОБЖ в 7 классе обучающиеся усвершенствуют приобретённые на навыки **работы с информацией** о разных направлениях безопасности жизнедеятельности, а также факторах положительно или отрицательно влияющих на здоровье человека и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах при изучении основ безопасности жизнедеятельности;

- выделять главную и избыточную информацию о возможных причинах возникновения опасных ситуаций; выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов); формулировать личные понятия о безопасности;

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников.

В ходе изучения курса ОБЖ в 7 классе, обучающиеся *будут совершенствовать* опыт **проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности в области безопасности жизнедеятельности, планированию и организации своей жизни и деятельности с учётом безопасности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне *овладеют умением* выбирать средства адекватные стоящей задаче, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они *получат возможность* развить способность к овладению навыками самостоятельного определения целей и задач безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД.

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи и познавательной деятельности в области изучения ОБЖ за 7 класс, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в области личной безопасности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты для обеспечения личной и общественной безопасности в повседневной жизни;
- идентифицировать собственные проблемы с организацией здорового образа жизни и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы в опасных и чрезвычайных ситуациях, формулировать гипотезы, ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели в области безопасности деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) безопасного поведения в соответствии с учебной ситуацией и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных алгоритмом действий при решении ситуационных задач по безопасности;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия способствующие эффективному решению ситуационной задачи по безопасности;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее с учетом действий, направленных на сохранение жизни и укрепление здоровья;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи по безопасности и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач по безопасности жизнедеятельности для определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию в области безопасности.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности в области ОБЖ;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль в рамках предложенных потенциально опасных ситуаций;
- находить средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной ситуационной задачи по безопасности; анализировать и обосновывать применение соответствующих алгоритмов действий;
- оценивать результаты своей деятельности в обеспечении безопасности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью

деятельности;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов в области безопасности жизнедеятельности.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки по вопросам безопасности жизнедеятельности;

- принимать решение в учебной ситуации по безопасности и нести за него ответственность;

- демонстрировать приемы регуляции эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД.

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать терминологию, соподчиненную ключевым понятиям, определяющие их признаки и свойства;

- выстраивать логическую последовательность, состоящую из ключевого термина и соподчиненных ему понятий;

- объединять опасные ситуации в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты;

- выделять определенную опасную ситуацию из общего ряда других опасных явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению чрезвычайных ситуаций, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данной ЧС;

- строить рассуждение на основе сравнения опасных факторов различных ситуаций, выделяя при этом общие признаки;

- самостоятельно указывать на информацию об опасностях, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации об опасностях;

- выявлять и называть причины опасного события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком опасный предмет и/или явление;

- определять логические связи между опасными предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию по правилам поведения в различных ситуациях из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему поведения, алгоритм действия в чрезвычайной ситуации, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об опасном объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- 3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
 - находить в тексте требуемую информацию в области основ безопасности жизнедеятельности (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте опасных событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
- 4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
 - определять свое отношение к природной среде;
 - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
 - проводить причинный и вероятностный анализ экологических опасных ситуаций;
 - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
 - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, проектные работы.
- 5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
 - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
 - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
 - определять возможные роли в совместной деятельности при решении ситуационных задач по безопасности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
 - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы;
 - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации при решении ситуационных задач по безопасности;
 - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
 - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
 - выделять общую точку зрения в дискуссии;
 - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой ситуационной задачей.
2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности по самосовершенствованию в области укрепления здоровья;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) в области безопасности жизнедеятельности и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач по безопасности с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект ситуационной задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии для анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы по безопасному поведению в различных чрезвычайных ситуациях разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения обучающимися рабочей программы

1. В познавательной сфере: знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
2. В ценностно-ориентационной сфере:
 - умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
3. В коммуникативной сфере: умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
4. В эстетической сфере: умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
5. В трудовой сфере:
 - знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
 - умения оказывать первую медицинскую помощь.
6. В сфере физической культуры:
 - формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Обучающийся научится:

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства.

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности;
- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях.

2. Содержание рабочей программы

Содержание рабочей программы при изучении предмета в 7 классе.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 класса 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.

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. Неразраввавшиеся боеприпасы.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование реализует один из возможных подходов к распределению материала курса ОБЖ. Планирование представлено для рабочей программы при изучении предмета в 7 классе из расчета 1 ч в неделю (всего 34 ч). В тематическом планировании разделы программы делятся на темы, в которых содержание представлено более детально. Особенностью планирования является то, что в нем содержится описание видов деятельности учащихся в процессе освоения соответствующего содержания, направленных на достижение целей обучения. Это

ориентирует на усиление деятельностного подхода к обучению, на организацию разнообразной учебной деятельности, отвечающей современным психолого-педагогическим воззрениям, на использование современных технологий.

Содержание разделов примерной программы	Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
Тема 1. Введение. (2 ч.)		
Общие понятия о ЗОЖ. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений. <i>Работа с информацией:</i> отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. <i>Аналитическая деятельность:</i> чтение и оценка учебных текстов для ответа на вопрос «Почему проблема здорового образа жизни волновала общество уже в древности?»; выделение главной мысли учебного текста. <i>Самооценка:</i> определение своих возможностей и способностей. <i>Конструирование понятий:</i> природные чрезвычайные ситуации, техногенные чрезвычайные ситуации, безопасная жизнедеятельность. <i>Формулируют вывод:</i> почему нужно изучать предмет ОБЖ
Тема 2. Зависит ли здоровье от образа жизни? (4 ч.)		
Виды здоровья (физическое, социальное, психическое). Критерии здоровья.	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.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений, тезисов и антитезисов. <i>Работа с информацией:</i> отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. <i>Аналитическая деятельность:</i> чтение и оценка учебных текстов; выделение главной мысли учебного текста; высказывание версий о смысле пословиц и поговорок. <i>Конструктивная деятельность:</i> построение схем «Здоровье человека», «Физическое здоровье человека». <i>Аналитическая деятельность:</i> создание памятки «Правила закаливания». <i>Рефлексивная деятельность:</i> оценка своего физического развития; создание программы закаливания

Содержание разделов примерной программы	Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
Тема 3. Правильное питание (3 ч.)		
Рациональное питание.	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.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге; конструирование суждений и доказательств. <i>Практическая деятельность:</i> анализ «пищевой пирамиды», составление меню ученика 7 класса на день. <i>Конструирование</i> вывода на основе анализа иллюстративного материала, схем и таблиц учебника. <i>Чтение</i> информации, представленной в диаграмме и таблицах. <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с информацией, представленной в таблице и иллюстрациях
Тема 4. Психическое здоровье человека (2 ч)		
Психическое здоровье человека	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	<i>Конструирование</i> характеристики понятия «психическое здоровье человека». <i>Практическая деятельность:</i> упражнения на релаксацию. <i>Рефлексивная деятельность:</i> самоконтроль и самооценка — «признаки стресса». <i>Коммуникативная деятельность:</i> построение суждений, доказательств, пояснений. <i>Сравнение и дифференциация:</i> ложное и истинное суждение. <i>Деятельность в коллективе:</i> правила совместной деятельности
Тема 5. Социальное здоровье человека (3 ч)		
Социальное здоровье человека	Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека.	<i>Аналитическая деятельность:</i> оценка информации, представленной в тексте. <i>Рефлексивная деятельность:</i> самооценка умений общаться, самоанализ учебной деятельности. <i>Коммуникативная деятельность:</i> конструирование суждений, выбор и объяснение ответа (из представленных альтернативных)

Содержание разделов примерной программы	Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
	Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.	
Тема 6.Репродуктивное здоровье подростков (2 ч)		
Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	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	<i>Коммуникативная деятельность:</i> построение суждений, подбор доказательств. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценка информации, представленной в тексте; составление плана ответа на вопрос «Особенности развития мальчиков и девочек»
Тема 7.Чрезвычайные ситуации в быту (9 ч)		
Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту	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.	<i>Аналитическая деятельность:</i> составление памятки «Причины пожаров» (по иллюстративному материалу). <i>Чтение</i> информации, представленной на схеме. <i>Моделирование</i> бытовых пожароопасных ситуаций. <i>Практическая игровая деятельность:</i> «эвакуация» из горящего дома; применение средств пожаротушения; помощь при ожогах. <i>Конструирование</i> воображаемых ситуаций. <i>Коммуникативная деятельность:</i> участие в диалоге, построение суждений и умозаключений. <i>Аналитическая деятельность:</i> анализ жизненных ситуаций и текста учебника; оценка информации, представленной на схеме. <i>Практическая (игровая) деятельность:</i> разыгрывание сценок на материале «Медицинской странички». <i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в дискуссии, построение суждений и

Содержание разделов примерной программы	Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
	Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией	доказательств. <i>Практическая деятельность</i> : первая помощь при отравлениях
Тема 8.Разумная предосторожность (6 ч)		
Разумная предосторожность. Опасные игры	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. <u>Расширение кругозора.</u> Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище	<i>Аналитическая деятельность</i> : конструирование памятки «Правила поведения в ситуациях опасного общения». <i>Конструирование воображаемых ситуаций (игра-драматизация)</i> : разыгрывание сценок общения с мошенниками, хулиганами, психологическая готовность к встрече с опасными незнакомцами
Первая помощь при неотложных состояниях	Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего	Характеризуют общие правила оказания первой помощи. Отрабатывают в паре приёмы оказания первой помощи при наружном кровотечении, при ушибах и переломах. Отрабатывают втроём (впятером) правила транспортировки пострадавшего. По итогам изучения раздела «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» пишут реферат на одну из тем, предложенных в учебнике

Приложение

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Для проведения уроков ОБЖ желательно иметь отдельный кабинет, где будут размещены рекомендуемые средства обучения.

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с учащимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведения кружковой (факультативной) работы во внеурочное время. Он должен включать класс, в котором проводятся занятия по курсу и дисциплине, а также размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до учащихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научно-практическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

Для проведения уроков ОБЖ желательно иметь отдельный класс, где будут размещены рекомендуемые средства обучения.

Печатные средства обучения:

- предметная линия учебников (на каждого ученика):
- Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: 7-9 классы. — М. :Вентана -Граф, 2014.;
- научно-познавательная литература, справочно-библиографическая литература и периодические издания;
- карты школьного двора, местности, микрорайона школы и проч.;
- методическая литература для учителя;
- стенды и плакаты по безопасности дорожного движения, основам медицинских знаний и правилам оказания медицинской помощи.

Оборудование для проведения практических занятий:

- оборудование, необходимое для оказания первой медицинской помощи и действий в чрезвычайных ситуациях («Максим»), противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки, носилки, средства первой медицинской помощи: аптечка индивидуальная, индивидуальный перевязочный пакет и проч.);

Технические средства обучения:

- телевизор;
- компьютер;
- наборы видеофильмов, презентаций, отражающих различные чрезвычайные ситуации;
- электронные носители;
- фотоаппарат.