МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕСРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
Г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
педагогическом советом
протокол № 1
от 31.08.2023г.

Согласовано
зам. директора по УВР
МБОУ СОШ №3 г.Суража
_____Кравченко Ю.В.
31.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №3 г.Суража
_____Бабуренкова И.М.
приказ №141/1 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по: «Основам безопасности жизнедеятельности»
7 класс

Разработана
учителем
высшей
категории
Яновской Ж.Н.

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по ОБЖ для 7 класса составлена в соответствии с:

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-7 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Мин просвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Мин просвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования;
- рабочей программы воспитания.

Программа в методическом плане позволяет построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Настоящая программа обеспечивает:

- ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;
- прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;
- возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;
- реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.
- .

Основные цели изучения данной предметной области:

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

1. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизниусловиях,умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
2. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которыемогутстать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.
3. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию,физическому и духовно-нравственному развитию. Особенность курса — в его практической направленности.

Основными задачами изучения данной предметной области являются:
- осознание необходимости знания правил поведения в необычных, нестандартныхичрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих всебеопасность, и приобретение опыта их преодоления;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций,правилахбезопасного поведения в них;
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья ижизниситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерациирассчитан на 18 часов (0.5 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:
- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными,неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностныхжизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающейсреде, 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 личностномусовершенствованию.

Гражданское воспитание

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.

Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтёрском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Патриотическое воспитание
Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.
Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.
Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

Духовно-нравственное воспитание
Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.
Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.
Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

Эстетическое воспитание
Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.
Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.
Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и

нравственных ценностей,на эстетическое обустройство собственного быта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровьядругих людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения винформационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления

алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе ицифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательногоуправления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться кстрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным,информационным, природным).

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.

Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельностив условиях самозанятости или наёмного труда.

Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическомобществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Экологическое воспитание

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, понимание своей ответственности как гражданина и потребителя.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

Ценности научного познания

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники,аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

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 разныхисточников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности дляжизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений вчрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными проишествиями.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь наизученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидетьпоследствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях ихучастников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разныммнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайныхситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнениях значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможныхспособах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различныхчрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторыблагополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций,

особенностикаждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизничеловека 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 социальнойсреды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовымиэлектроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

Формы и средства контроля
Формы организации учебного процесса:индивидуальные;
индивидуально-групповые;
фронтальные;
работа в парах.
Формы текущего контроля:
фронтальн ый опрос;
опрос в парах;
творческие задания;
тесты.
Формы итогового контроля:
практические работы, контрольные работы.

Форма промежуточной аттестации – тестирование.

Содержание учебного предмета 7 класс.

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 длязздоровья 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. Благотворноевоздействие 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. Определениерепродуктивного 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 пожарсамостоятельно? 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 помощьпри 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. Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужоежилище. Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые

скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.
Практические работы. Подготовка программы закаливания для человека, который частоболеет 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 соотношениясвоего роста и веса.
Выявление возможных источников шума в современной городской квартире. Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством ипринципом действияпожарного 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. Отработкалинии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру). Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОБЖ В 7 КЛАССЕ

№ п/п	Тема	Количеств очасов	Дата по плану	Дата фактическа я
1	Введение. Здоровый образ жизни. Что это?	1		
2	Зависит ли здоровье от образа жизни.	1		
3	Физическое здоровье человека.	1		
4	Правильное питание.	1		
5	Практическая работа № 1.Составить рацион питания с учетом соотношения белков, жиров иуглеводов.	1		
6	Практическая работа №2. Проанализируйте информацию, которая расположена на этикетке какого- либо продукта.	1		
7	Психологическое здоровье человека.	1		
8	Практическая работа №3. Учимся снимать напряжение с разных групп мышц.	1		
9	Человек и мир звуков. Общение скомпьютером.	1		
10	Социальное здоровье человека.	1		
11	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	1		
12-13	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Как вести себя при пожаре.	2		
14	Практическая работа № 4. Устройство пожарного крана. Средства пожаротушения. Устройство и порядок пользования воздушно-пенным и углекислотным огнетушителем.	1		
15	Чрезвычайные ситуации в быту. Отравление.Залив жилища.	1		

16	Чрезвычайные ситуации в быту. Опасноеэлектричество.	1		
17	Тестирование на промежуточной аттестации.	1		
18	Разумная предосторожность. Опасные игры.	1		
	Всего часов	18		

ЭОР и ЦОР

№ п/п	Наименование разделов, тем.	ЭОР, ЦОР	Номера уроков, на которых используется ресурс
1.	**Раздел 1. Введение. «Здоровый образ жизни».**	proekt@videouroki.net	1 – 4, 7, 9 -11
2.	**Раздел 2: «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни».**	proekt@videouroki.net http://www.spas-extreme.ru	12 – 13, 15 – 16, 18 - 19 12 – 13, 15, 16. 18

Литература:

Рабочая программа реализуется на основе предметной линии учебников по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 - 8 классов образовательных организаций, входящих в систему учебно – методических комплектов «Алгоритм успеха», издательский центр «Вентана – Граф». В состав завершенной предметной линии входят:

1. Учебник в печатной и электронной форме. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 - 8 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин.
2. Методическое пособие. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 - 8 классы. Методическое пособие для учителя. Н.Ф. Виноградова.
3. Электронное приложение к учебнику. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 - 8 классы. Электронное приложение к учебнику для общеобразовательных учреждений К. Г. Вегенер.

- Конституция Российской Федерации;
- Правила дорожного движения Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020;
- Уголовный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»;
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»;
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»;
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»;
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности».