# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Районный Отдел Образования

МКОУ "Двориковская СОШ "



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета.  Протокол №1  от "26" августа 2022 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора школы по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Борисова В.С.) | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКОУ «Двориковская СОШ »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Симакина Н.А.  Приказ №36/2  от "26" августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для 7 класса основного общего образования

на 2022-2027 учебный год

Составитель: Борисова Андрей Аркадьевич

учитель

П. Белый Колодезь 2022г.

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана на основе:**

- Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М.: Просвещение, 2021.

- Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – М.: Просвещение,2021.

**Планируемые результаты обучения**

**Личностные результаты**

* Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными 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;
* формирование 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**

*Обучающиеся научатся:*

* использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;
* сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);
* сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
* осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.

**Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

* планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях; ◼ контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;

оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий. Коммуникативные Обучающиеся научатся:

* 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 безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
* характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
* характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения

**Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся:*

* объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
* характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);
* раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
* выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
* раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
* классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
* анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;
* различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
* предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
* проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
* организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;

проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;

* правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
* оказывать первую помощь при различных травмах.

**Содержание курса**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

**Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

*Организм человека и его безопасность.* Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

*Социальное здоровье человека.* Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья. Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

**Мой безопасный дом**

*Наводим в доме чистоту.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

**Школьная жизнь**

*Виды современного транспорта.* Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.

*Выбор пути: безопасная дорога в школу.* Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — главное условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. Правила безопасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

**На игровой площадке**

*Правила поведения на игровой площадке.* Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

**Безопасность в обществе (социуме)**

*Какие конфликты возникают в социуме.* Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения. *Чрезвычайные ситуации социального характера.* Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористичекие акты, массовые беспорядки.

*Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации*. Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

**На природе**

*Умеете ли вы ориентироваться?* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.

*Чрезвычайные ситуации природного характера.* Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

*Природа полна неожиданностей!* Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, 17 змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

**Туристский поход: радость без неприятностей**

*Перед походом...* Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка.

*В походе...* Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

**Когда человек сам себе враг**

*Алкоголь наносит удары по организму.* Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.

*Курение убивает.* Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

**Практические работы (примерные темы работ)**

* Измерение пульса, проверка своей выносливости.
* Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).
* Определение степени загрязнения воды.
* Режим питания подростка.
* Гимнастика для глаз.
* Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.
* Самооценка: развитие волевых качеств.
* Выполнение физических упражнений.
* Индивидуальная программа закаливания.
* Правила безопасного пользования компьютером.
* Выбор безопасного пути из дома в школу.
* Оценивание дорожной обстановки.
* Правила дорожного движения Российской Федерации.
* Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.
* Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
* Действия при пожаре в школе.
* Первая помощь при лёгких травмах и переломах.
* Анализ настроения и намерений собаки.
* Определение ориентиров на плане местности.
* Овладение навыками работы с компасом.
* Определение сторон света по солнцу.
* Определение сторон света по местным признакам.
* Измерение расстояний на местности.
* Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
* Приёмы сердечно-лёгочной реанимации.
* Режим дня в многодневном туристском походе.

**Проектная деятельность (примерные темы работ)**

* Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.
* Как сохранить обоняние?
* Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?
* Одиночество — путь к социальному нездоровью человека.
* Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека.
* Медиасреда, не навреди!
* Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях.
* Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел/ Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Раздел 1. Введение** | **1** |
| 1 | **Введение**Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». | 1 |
|  | **Раздел 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя** | **6** |
| 2 | *Организм человека и его безопасность*.Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. | 1 |
| 3 | *Психическое здоровье человека*Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. | 1 |
| 4 | **Проектная деятельность**Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека**.** | 1 |
| 5 | *Социальное здоровье человека.*Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. | 1 |
| 6 | *Как вести здоровый образ жизни*Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. | 1 |
| 7 | **Практическая работа**Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц. | 1 |
|  | **Раздел 3.Мой безопасный дом.** | **3** |
| 8 | *Наводим в доме чистоту:*Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. | 1 |
| 9 | *Дела домашние: техника безопасности*Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. | 1 |
| 10 | **Практическая работа**Первая помощь при лёгких травмах и переломах. | 1 |
|  | **Раздел 4. Школьная жизнь.** | **6** |
| 11 | *Виды современного транспорта.*Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. | 1 |
| 12 | *Выбор пути: безопасная дорога в школу*Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие.Безопасное поведение на объектах транспорта | 1 |
| 13 | *Выбор пути: безопасная дорога в школу*Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. | 1 |
| 14 | *Правила поведения в школе*.Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. | 1 |
| 15 | *Правила поведения в школе.*Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. | 1 |
| 16 | **Практическая работа**Первая помощь при лёгких травмах и переломах. | 1 |
|  | **Раздел 5. На игровой площадке** | **5** |
| 17 | *Правила поведения на игровой площадке:*Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. | 1 |
| 18 | Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. | 1 |
| 19 | Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Предусмотрительность и осторожность. | 1 |
| 20 | Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. | 1 |
| 21 | Первая помощь при укусе собаки.  **Практическая работа**Анализ настроения и намерений собаки. | 1 |
|  | **Раздел 6.Безопасность в обществе (социуме)** | **6** |
| 22 | *Какие конфликты возникают в социуме*.Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. | 1 |
| 23 | *Какие конфликты возникают в социуме* Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. | 1 |
| 24 | *Чрезвычайные ситуации социального характера.*Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. | 1 |
| 25 | *Чрезвычайные ситуации социального характера.* Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористичекие акты, массовые беспорядки. | 1 |
| 26 | *Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.*Политическая, социальная и воспитательная функции государства. | 1 |
| 27 | **Проектная деятельность** Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций. | 1 |
|  | **Раздел 7. На природе** | **3** |
| 28 | *Умеете ли вы ориентироваться?*Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи. | 1 |
| 29 | *Чрезвычайные ситуации природного характера*Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях | 1 |
| 30 | *Природа полна неожиданностей!*Общие правила поведения в лесу и на водоёме | 1 |
|  | **Раздел 8. Туристский поход: радость без неприятностей** | **3** |
| 31 | *Перед походом...*Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. | 1 |
| 32 | *В походе...*Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. | 1 |
| 33 | **Практическая работа**Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей | 1 |
|  | **Раздел 9. Когда человек сам себе враг** | **2** |
| 34 | *Алкоголь наносит удары по организму*Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. | 1 |
| 35 | *Курение убивает*Особая опасность курения в подростковом возрасте.  **Проектная деятельность**Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете? | 1 |
| **Итого** |  | **35** |

**Лист внесения изменения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** | **Обоснование** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |