**Пояснительная записка**

**Пояснитедьная записка**

Рабочая программа по ОБЖ для 7 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС ООО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета ОБЖ в 7 классе:**

**Личностные результаты:**

1. Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
2. Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
3. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
4. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
5. Формирование целостного мировоззрения, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное. Языковое, духовное многообразие современного мира;
6. Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
7. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
9. Формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
10. Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
11. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
12. Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

 **Метапредметные результаты:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль соей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и делать выводы;
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач**;**
8. 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 учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
9. Формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
10. Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим
11. Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

 **Предметные результаты:**

1. В познавательной сфере:

• знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

1. 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.

 Для достижения планируемых результатов освоения учебного курса (предмета, модуля) «ОБЖ», 7 класс используется УМК:

1. Н.Ф. Виноградова. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 7-9 класса. – 2-е изд. – Москва. Издательский центр «Вентана- Граф».- 2017.

На изучение предмета ОБЖ в 7 классе отводится 0,5 часа в неделю (17 часов в год).

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию основной образовательной программы основного общего образования и примерной программы учебного предмета, рекомендованной Минобрнауки России, соответствует учебнику Н.Ф. Виноградова. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 7-9 класса. – 2-е изд. – Москва. Издательский центр «Вентана- Граф».- 2017 из ФПУ 2017 года.

 **Содержание учебного предмета**

 **«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Введение. ОБЖ. Это нужно знать (1 час)**

**Раздел I. Здоровый образ жизни (9 часов)**

Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое здоровье человека.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Служба в рядах вооруженных сил и физическая культура. Закаливание – способ тренировки организма. О правилах закаливания. Закаливание водой. Длинные или короткие волосы. Правила гигиены.

Правильное питание. Белки- важнейший строительный материал для организма. Углеводы- источник энергии на каждый день. Жиры- накопитель энергии для организма. Проблемы экологии питания. Продукты питания как экологический фактор. Изучаем этикетку. Медицинская страничка. Поговорим о диете

Психическое здоровье человека. Как вы организуете свою жизнь и деятельность. Влияние городской экологии на здоровье. Причины появления вредных шумов. Воздействие шума на организм человека. Меры борьбы с шумом. Общение с компьютером. Об информационной безопасности.

Социальное здоровье человека. Общение- ценность. Учение – социально важная деятельность. Круг твоих интересов. Фанаты и поклонники. Дикарь или единомышленник. Чем опасен фанатизм.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Медицинская страничка. Особенности развития девочек и мальчиков. Риски старшего подросткового возраста.

**Раздел II. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни (5 часов)**

Как вести себя при пожаре. Еще раз о правилах пожарной безопасности. Если случился пожар. Если возможности выйти на улицу нет. Медицинская страничка. Средства пожаротушения. Чтобы Новый Год не принес неприятностей.

Чрезвычайные ситуации в быту. Утечка бытового газа – это опасно. Действия при появлении запаха газа в квартире. Отравление угарным газом. Бытовая химия: безопасность использования. Отравление ядохимикатами. Уксусная кислота - это опасно. Медицинская страничка. Что делать, если квартиру заливает. Опасное электричество. Правила пользования электроприборами. Медицинская страничка.

Разумная предосторожность. Как вести себя на улице. О мерах предосторожности в лифте и на лестнице. Если нападение произошло. Подручные предметы, которые можно использовать для самообороны. Вам звонят в дверь.

Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Если вы хотите заняться экстремальными видами спорта и играми. Медицинская страничка.

**Творческий проект (1 час)**

«Одиночество- путь к социальному нездоровью человека». «Как улучшить психическое здоровье человека». «Медиа среда, не навреди». «Опасные игры». «Растения и грибы таят опасности». «Безопасное поведение на природе».

**Обобщающий урок. Защита проектов. Подведение итогов изучения предмета ОБЖ в 7 классе (1 час)**

Практические работы: составление программы закаливания для человека. Составление рациона питания с учетом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ информации на этикетке какого-либо пищевого продукта. Определение своего веса и роста. Обучение снятию напряжения с отдельных групп мышц. Определение личных волевых качеств. Определение возможных источников шума в квартире. Ознакомление с устройством пожарного крана и порядком пользования им. Ознакомление с устройством и порядком использования огнетушителей углекислотного и воздушно-пенного. Психологическая подготовка к встрече с преступником. Отработка линии поведения в ЧС- когда злоумышленник пытается проникнуть в квартиру.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема раздела, тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1. | Вводное занятие: ОБЖ. Это нужно знать (1 час) |  |  |
|  | **Раздел 1 Здоровый образ жизни (9 часов)** |  |  |
|  | **Глава 1 Зависит ли здоровье от образа жизни.** |  |  |
| 2. | Ваш образ жизни- каков он.  |  |  |
|  |  **Глава 2 Физическое здоровье человека**. |  |  |
| 3. | Физическая культура и здоровье.  |  |  |
| 4. | О закаливании и гигиене.  |  |  |
|  |  **Глава 3 Правильное питание.** |  |  |
| 5. | О жирах, белках и углеводах |  |  |
| 6. | Питаемся правильно.. |  |  |
|  | **Глава 4 Психическое здоровье человека.** |  |  |
| 7. | Показатели психического здоровья и нездоровья.  |  |  |
| 8. | Человек и мир звуков.  |  |  |
|  |  **Глава 5 Социальное здоровье человека.** |  |  |
| 9. | Что определяет социальное здоровье человека.  |  |  |
|  |  **Глава 6 Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.**  |  |  |
| 10. | Что такое репродуктивное здоровье.  |  |  |
|  | **Раздел 2 Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. (5 часов)** |  |  |
|  |  **Глава 7 Как вести себя при пожаре.**  |  |  |
| 11. | Причины и последствия пожаров |  |  |
|  | **Глава 8 Чрезвычайные ситуации в быту.** |  |  |
| 12. | Если произошло отравление. |  |  |
| 13. | Залив жилища.  |  |  |
|  |  **Глава 9 Разумная предосторожность.**  |  |  |
| 14. | Как выбрать место для отдыха |  |  |
|  | **Глава 10 Опасные игры.** |  |  |
| 15. | Опасности, которые скрывает карьер.  |  |  |
|  | **Проектная деятельность (2 часа)** |  |  |
| 16 | Творческий проект  |  |  |
| 17. | Обобщающий урок. Защита проектов. Подведение итогов изучения предмета ОБЖ в 7 классе.  |  |  |
|  | **Итого:**  | **17** |  |