**Пояснительная записка**

Представленная Рабочая Программа для 7 - го класса по учебному предмету Основы Безопасности Жизнедеятельности (предметная область Физическая культура и ОБЖ) соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897, Примерной программе по ОБЖ (2015 г., сайт Минобрнауки), Программе формирования УУД. В основу данной Рабочей программы положена авторская программа по ОБЖ В. Н. Латчука, С.К. Миронова, С.Н. Вангородского, М. А. Ульяновой, при поддержке соответствующего УМК.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

-усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

-понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной
и общественной ценности;

-антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость
к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;

-отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

-готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций школьников.

Курс предназначен для решения следующих задач:

-освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;

-обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;

-развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

-воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

-формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Структурно в курсе 7-го класса представлены двумя разделами:

раздел 1 «Безопасность и защита человека в ЧС природного характера»;

раздел 2 «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни».

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в программе предусмотрено 17 часов (0,5 часа в неделю).

В ходе реализации данной рабочей программы планируется применение текущей, контрольной и итоговой проверки, и оценки знаний.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды проверки | Цель проверки |
| Текущая | Выявление качества знаний учащихся, как правило, в ходе урока |
| Контрольная | Выявление качества знаний учащихся, как правило, по окончании изучении темы, раздела |
| Итоговая | Выявляет объем и полноту знаний, умений, навыков учащихся по завершении определенного периода обучения (четверть, год) |

Планируется использование следующих форм проверки знаний:

- вопросы для текущего контроля;

- тесты;

- проверочные работы;

- контрольные работы;

- решение ситуационных задач.

При выставлении оценки преподаватель должен учитывать:

- объем знаний ученика по теме, разделу, предмету;

- правильность и прочность овладения навыками и умениями;

- количество и характер ошибок;

- последовательность в изложении материала, самостоятельность, уверенность
при анализе и выводах.

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения по пятибалльной системе оценивания*.*

**Содержание учебного предмета**

Раздел 1. «Безопасность и защита человека в ЧС природного характера» (13 часов)

 Первым уроком предусмотрено проведение **вводного инструктажа** (до 10 мин.).

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация. Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

 **Землетрясения.** Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

 Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркали. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

 Правила безопасного поведения при землетрясениях. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

 **Вулканы.** Общее понятие о вулканах. Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

 Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

 **Оползни, сели, обвалы и снежные лавины.** Оползни. Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

 Сели (селевые потоки). Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

 Обвалы. Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

 Снежные лавины. Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

 Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.

 Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

 Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

 **Ураганы, бури, смерчи.** Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

 Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

 Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

 Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

 **Наводнения.** Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

 Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнения.

 **Цунами.** Причины и классификация цунами. Понятие о цунами, классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности. Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

 Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

 **Природные пожары.** Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

 Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

 Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

 **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений.** Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

 Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

 **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера.** Человек и стихия. Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

 Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

 Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Раздел 2. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (4 часа)

 **Наложение повязок и помощь при переломах.** Правила наложения повязок. Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

 **Первая помощь при переломах, переноска пострадавших**. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

 **Основы здорового образа жизни.**

 **Режим учебы и отдыха подростков.** Режим — необходимое условие здорового образа жизни. Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни.

 Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

 Профилактика переутомления и содержание режима дня. Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха нездоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Кол-во часов | Практиче-ская часть |
| 1 | Безопасность и защита человека в ЧС природного характера | 13 | - |
| 2 | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 4 | 3 |
| Итого | 17 | 3 |

**Планируемые результаты освоения программы ОБЖ**

По окончанию 7 класса ученик научится:

* классифицировать и характеризовать причины и последствия ЧС природного характера;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в ЧС природного характера;
* адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
* подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
* характеризовать причины и последствия опасных ситуаций;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя;
* использовать средства и способы само- и взаимопомощи;
* предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать;
* использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
* оказывать первую помощь пострадавшему.

По окончанию обучения ученик получает возможность научиться:

* самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути их достижения, в том числе альтернативные в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения личной безопасности в повседневной жизнедеятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
* самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения личной безопасности в повседневной жизнедеятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
* самостоятельно 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 при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
* классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций;
* адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя;
* анализировать последствия возможных опасных ситуаций;
* анализировать последствия возможных опасных ситуаций;
* безопасно использовать ресурсы интернета;
* выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
* анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* оказывать первую помощь пострадавшему;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками для достижения целей в ходе изучения основ безопасности жизнедеятельности;
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время моделирования возможных опасных и чрезвычайных ситуаций;
* слушать собеседника, понимать его точку зрения и признавать право другого человека на иное мнение при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* передавать содержание прослушанного, прочитанного текста в сжатом или развернутом виде при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* владеть устной и письменной речью, монологической и диалогической речью 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;
* осуществлять самостоятельный поиск, отбор и анализ необходимой информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий для решения учебных и познавательных задач;
* самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения личной безопасности в повседневной жизнедеятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
* усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
* творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.