

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53»
г. Брянска

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Зенцова Л.А.
« 31 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ СОШ № 53
от 31.08.2019 № 101в



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

По ОБЖ
(название учебного предмета)

Для 7
(класс)

Срок реализации 2019-2020
(учебный год)

Год составления Рабочей программы 2019г.

II.

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 7 класса МБОУ СОШ №53 составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1) ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012;**
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,**
- 3) Основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска;**
- 4) Учебного плана основного общего образования МБОУ СОШ №53 г.Брянска на 2019-2020 учебный год,**
- 5) Годового календарного учебного графика МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год;**
- б) государственных программ по физической культуре:**
 - Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности,**
 - авторской программы Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: программа / Н.Ф.Виноградова, Д.В. Смирнов. - М. :Вентана-Граф,2014.-48 с.**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 7 класса рассчитана на 35 часов в году (1 час в неделю) в соответствии с учебным планом ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год, годовым календарным учебным графиком МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год,

в том числе для проведения

2-х – контрольно - практических работ

В рабочую программу по основам безопасности жизнедеятельности внесены следующие изменения: из резерва добавлено два часа в спортивно-оздоровительную деятельность (1 час в гимнастику с основами акробатики и 1 час в легкую атлетику, соответственно общее количество часов равно 70 часов (35 учебных недель). Два часа выделены для проведения Контрольно-практических работ.

Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности :

Рабочая программа реализуется на основе предметной линии учебников по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 - 9 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 - 9 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 - 9 классы. Методическое пособие для учителя. Н.Ф. Виноградова.

III. Планируемые предметные результаты

1. Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

- **развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;**
- **формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;**
- **воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.**

2. Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

- **владение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасные и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;**
- **овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;**
- **формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;**
- **приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;**
- **развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;**
- **освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;**
- **формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.**

3. Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

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.**

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 выработать 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.

Основные виды деятельности учащихся

Анализ информации, представленной в тексте учебника. Работа в парах и группах. Учебный диалог на основе проведённого опыта и проблемных ситуаций Оценка проблемных ситуаций. Работа с рубриками, самоанализ и самооценка поведения Практические работы. Составление памяток. Проектная деятельность.

Исследовательская деятельность

Проекты: «Программа закаливания для подростка», «Одиночество – путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиа средства, не навреди», «Меню для учащихся 7-9 классов». «Опасности в повседневной жизни»: «Опасности, которые таит бытовой газ», «Безопасность использования бытовой химии», «Вода и электричество», «Места досуга и отдыха подростков», «Федеральное и региональное законодательство о безопасности человека»

IV.Содержание учебного предмета

| Раздел, количество часов | Содержание раздела |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре- 1 час | Олимпийское движение в советской и современной России Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы. |
| Раздел 2. Организация здорового образа жизни- 2 часа | Показатели физического развития человека Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека Осанка человека Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки |
| Раздел 3. Планирование занятий физической культурой-2 часа | Выбор упражнений для развития двигательных качеств Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. |

| | |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p align="center">Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой</p> <p align="center">Состав тренировочного занятия</p> <p align="center">Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой.</p> <p align="center">Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви</p> |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа | <p align="center">Досуг и физическая культура</p> <p>Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки</p> |
| Раздел 5. Спортивно - оздоровительная деятельность- 63 часа | |
| Гимнастика с основами акробатики-17 часов | <p align="center">Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала).</p> <p>Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).</p> <p>Упражнения и ком-бинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазанье по канату в два и три приёма)</p> |
| Легкая атлетика- 17 часов | <p align="center">Лёгкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60</p> |

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | м, бег на дистанцию 1 км) Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях |
| Лыжные гонки-12 часов | Лыжные гонки Одновременный бесшажный ход попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение попересечённой местности. |
| Спортивные игры. Баскетбол -17 часов | Баскетбол. Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол. |

Основные виды учебной деятельности учащихся

| Регулятивные универсальные учебные действия | Коммуникативные универсальные учебные действия | Познавательные универсальные учебные действия |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 выполнение пробного учебного действия 1.2 фиксирование индивидуального затруднения в пробном | 2.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками 2.2. выражение своих мыслей с достаточной | 3.1. целеполагание 3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация 3.3. извлечение необходимой |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>действии</p> <p>1.3 волевая саморегуляция в ситуации затруднения</p> <p>1.4 познавательная инициатива</p> <p>1.5 контроль</p> <p>1.6 коррекция</p> <p>1.7 оценка</p> | <p>полнотой и точностью</p> <p>2.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации</p> <p>2.4. учет разных мнений, координирование разных позиций</p> <p>2.5. использование критериев для обоснования своего суждения</p> <p>2.6. разрешение конфликтов</p> <p>2.7. достижение договоренностей и согласование общего решения</p> <p>2.8. постановка вопросов</p> <p>2.9. управление поведением партнера</p> | <p>информации из текстов</p> <p>3.4. использование знаково-символических средств</p> <p>3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p>3.6. подведение под понятие</p> <p>3.7. определение основной и второстепенной информации</p> <p>3.8. постановка и формулирование проблемы</p> <p>3.9. структурирование знаний</p> <p>3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)</p> <p>3.11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p>3.12. поиск и выделение необходимой информации</p> <p>3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p>3.14. планирование</p> <p>3.15. прогнозирование</p> <p>3.16. выдвижение гипотез и их обоснование</p> <p>3.17. установление причинно-следственных связей</p> <p>3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>характера на основе метода рефлексивной самоорганизации</p> <p>3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство</p> <p>3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов</p> <p>3.21. выполнение действий по алгоритму</p> <p>3.22. доказательство</p> <p>3.23. выведение следствий</p> <p>3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности</p> <p>3.25. рефлексия способов и условий действия</p> <p>3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов).**

| № | Темы раздела | Авторская программа |
|------|-------------------------------------------|---------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 1ч |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 2ч |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | 2ч |
| 4 | Физкультурно–оздоровительная деятельность | 2ч |
| 5 | Спортивно – оздоровительная деятельность | 63ч |
| 5.1 | Гимнастика с основами акробатики | 17ч |
| 5.2. | Легкая атлетика | 17ч |

| | | |
|------|----------------------------|------------|
| 5.3. | Лыжные гонки | 12ч |
| 5.4 | Спортивные игры. Волейбол. | 17ч |
| 5.5 | Всего | 70ч |

V. Календарно-тематическое планирование

Годовое планирование

| Аттестационный период (период часов) | Учебный материал (с указанием тем, параграфов) | Количество практических, лабораторных работ, экскурсий | Количество контрольных работ |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1ч | Знания о физической культуре | | |
| 2ч | Организация здорового образа жизни | | |
| 2ч | Планирование занятий физической культурой | | |
| 2ч | Физкультурно–оздоровительная деятельность | | |
| 63ч | Спортивно – оздоровительная деятельность | | |
| 17ч | Гимнастика с основами акробатики | | |
| 17ч | Легкая атлетика | | |
| 12ч | Лыжные гонки | | |

| | | | |
|-----|-----------|--|---|
| 17ч | Баскетбол | | |
| 70ч | Всего | | 2 |

В рабочую программу по физической культуре внесены следующие изменения из резерва добавлено два часа в спортивно-оздоровительную деятельность (1 час в гимнастику с основами акробатики и 1 час в легкую атлетику, соответственно общее количество часов равно 70 часов (35 учебных недель). Два часа выделены для проведения Контрольно-практических работ.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата | | Дата | | Дата | | Дата | | Раздел программы Тема урока | Тип урока | Форма промежуточной аттестации |
|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| | план | факт | план | факт | план | факт | план | факт | | | |
| | 7А | 7А | 7Б | 7Б | 7В | 7В | 7Г | 7Г | | | |
| | | | | | | | | | Вводное занятие-1 час | | |
| 1 | 05.09. | | 05.09. | | 05.09. | | 05.09. | | Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать. | УИПЗ | |
| | | | | | | | | | Основы здорового образа жизни-17 ч. | | |
| 2 | 12.09. | | 12.09. | | 12.09. | | 12.09. | | Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». | УОСЗ | |
| 3 | 19.09. | | 19.09. | | 19.09. | | 19.09. | | Зависит ли здоровье от образа жизни. | УИПЗ | |
| 4 | 26.09. | | 26.09. | | 26.09. | | 26.09. | | Физическое здоровье человека. | УИПЗ | |
| 5 | 03.10. | | 03.10. | | 03.10. | | 03.10. | | Закаливание организма. | УКИЗ | |
| 6 | 10.10. | | 10.10. | | 10.10. | | 10.10. | | Правила личной гигиены. | УОСЗ | |
| 7 | 17.10. | | 17.10. | | 17.10. | | 17.10. | | О жирах, белках и углеводах. | УИПЗ | |
| 8 | 24.10. | | 24.10. | | 24.10. | | 24.10. | | Питаемся правильно. Проблемы экологии питания. | УКИЗ | |
| 9 | 30.10. | | 30.10. | | 30.10. | | 30.10. | | Питание и болезни. Диета. | УОСЗ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
| 10 | | 14.11. | | 14.11. | | 14.11. | | 14.11. | | Проблемы экологии питания. | УЗЗВУ | |
| 11 | | 21.11 | | 21.11 | | 21.11 | | 21.11 | | Психическое здоровье человека. | УКИЗ | |
| 12 | | 28.11. | | 28.11. | | 28.11. | | 28.11. | | Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье. | УИПЗ | |
| 13 | | 05.12. | | 05.12. | | 05.12. | | 05.12. | | Контрольная-практическая работа | УПОКЗ | |
| 14 | | 12.12. | | 12.12. | | 12.12. | | 12.12. | | Общение с компьютером. Информационная безопасность. | УИПЗ | |
| 15 | | 19.12. | | 19.12. | | 19.12. | | 19.12. | | Социальное здоровье человека. | УКИЗ | |
| 16 | | 26.12. | | 26.12. | | 26.12. | | 26.12. | | Фанаты и поклонники. | УОСЗ | |
| 17 | | 16.01. | | 16.01. | | 16.01. | | 16.01. | | Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. | УИПЗ | |
| 18 | | 23.01. | | 23.01. | | 23.01. | | 23.01. | | Чистота тела. | УЗЗВУ | |
| | | | | | | | | | | Опасности подстерегающие нас в повседневной жизни-17 ч | | |
| 19 | | 30.01. | | 30.01. | | 30.01. | | 30.01. | | Пожар. Причины и последствия. Правила пожарной безопасности. | УИПЗ | |
| 20 | | 06.02. | | 06.02. | | 06.02. | | 06.02. | | Первая помощь при ожогах. | УКИЗ | |
| 21 | | 13.02. | | 13.02. | | 13.02. | | 13.02. | | Средства пожаротушения. Использование огнетушителя. | УИПЗ | |
| 22 | | 20.02. | | 20.02. | | 20.02. | | 20.02. | | Если произошло отравление. Утечка бытового газа. | УКИЗ | |
| 23 | | 27.02. | | 27.02. | | 27.02. | | 27.02. | | Первая помощь при отравлении угарным газом. | УКИЗ | |
| 24 | | 05.03. | | 05.03. | | 05.03. | | 05.03. | | Бытовая химия: безопасность использования. Первая помощь при отравлении ядохимикатами. | УИПЗ | |
| 25 | | 12.03. | | 12.03. | | 12.03. | | 12.03. | | Уксусная кислота – это опасно. Первая помощь при отравлении и ожоге слизистой оболочки ЖКТ. | УОСЗ | |
| 26 | | 19.03. | | 19.03. | | 19.03. | | 19.03. | | Залив жилища. | УИПЗ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 27 | | 02.04. | | 02.04. | | 02.04. | | 02.04. | | Опасное электричество. | УЗЗВУ | |
| 28 | | 09.04. | | 09.04. | | 09.04. | | 09.04. | | Первая помощь при электротравмах. | УКИЗ | |
| 29 | | 16.04. | | 16.04. | | 16.04. | | 16.04. | | Разумная предосторожность. Как вести себя на улице. | УИПЗ | |
| 30 | | 23.04. | | 23.04. | | 23.04. | | 23.04. | | Меры предосторожности в лифте и на лестнице. | УКИЗ | |
| 31 | | 30.04. | | 30.04. | | 30.04. | | 30.04. | | Правила поведения при нападении. Подручные предметы, используемые для самообороны. | УЗЗВУ | |
| 32 | | 07.05 | | 07.05 | | 07.05 | | 07.05 | | Контрольная-практическая работа | УПОКЗ | |
| 33 | | 14.05. | | 14.05. | | 14.05. | | 14.05. | | Опасности, которые скрывает карьер. | УКИЗ | |
| 34 | | 21.05 | | 21.05 | | 21.05 | | 21.05 | | Экстрим в игре и спорте. Первая помощь при переломах | УОСЗ | |
| 35 | | 28.05 | | 28.05 | | 28.05 | | 28.05 | | Итоговое повторение и обобщение | УОСЗ | |