

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Касторенская средняя общеобразовательная школа №1» Касторенского района Курской области

Рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № <u>1</u> . от « <u>21</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г. Руководитель ШМО <u>Данилов Е.В.</u> /Данилов Е.В./	Согласована на методическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>21</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г. Заместитель директора по ВР <u>Скогорева Н.В.</u> /Скогорева Н.В./	Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>22</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина Н.В.</u> /Карагодина Н.В./
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы безопасности жизнедеятельности»

по обеспечению безопасности жизни и здоровья

для обучающихся 7 классе

на 2023 – 2024 учебный год

учителя Рогова Андрея Владимировича
высшей квалификационной категории



Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС ООО (от 31 мая 2021 г. № 287);
- Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Касторенская средняя общеобразовательная школа № 1».

Настоящая программа составлена для 7 класса на основе авторской программы Б. О. Хренникова, Н. В. Гололобова, Л. И. Лыняной, М. В. Маслова; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2021. Она раскрывает содержание обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа соответствует требованиям ФГОС основного общего образования.

Основная идея курса – безопасность во время активного отдыха, внутреннего и выездного туризма, при следовании к месту отдыха наземным, воздушным и водным транспортом, а также выживание в условиях вынужденной автономии в природе.

Курс внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7 классе направлен на достижение следующей **цели**:

научить подростков предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости действовать со знанием дела.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих учебных **задач**:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7 классе рассчитано на 34 часа (1 час в неделю), 34 учебных недели в соответствии с годовым учебным планом, годовым календарным учебным графиком школы .

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России.

Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах

и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

Трудовое воспитание:

- укрепление, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД:

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа.

Базовые исследовательские действия:

- анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Коммуникативные УУД:

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах).

Регулятивные УУД

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

-аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

-составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

-давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

-оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

-управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

-ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

-осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую.

Предметные результаты

-формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

-формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

-понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

-понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

-формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

-понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

-знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

- знание мер безопасности и правил поведения и умение их применять в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

-умение оказать первую помощь пострадавшим;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;

-умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

-овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Содержание учебного предмета

Модуль «Безопасность в социуме» (4 часа)

Глава 1. Как улучшить отношения с окружающими

Стресс и стрессовые ситуации. Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека. Методы самовнушения, самоубеждения и самоприказа в борьбе со стрессом. Конфликт — особенности общения. Как избежать конфликтной ситуации. Побег из дома. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Безопасность в социальных сетях. Как не стать жертвой принуждения к самоубийству (суициду). Как противостоять опасностям вовлечения в группы смерти

Модуль «Безопасность в быту»(аварийные ситуации, пожары) (3 часа)

Глава 2. Безопасность в повседневной жизни

Пожарная безопасность в помещениях. Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью. Электробезопасность в повседневной жизни. Меры предосторожности при использовании электроприборов. Средства бытовой химии

Пожарная безопасность в помещениях. Электробезопасность в повседневной жизни

Модуль «Безопасность на транспорте» (2 часа)

Глава 3. Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном

Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом. Зоны опасности на железной дороге. «Зацеперы». Поездка в поезде дальнего следования. Аварийная ситуация в поезде дальнего следования. Безопасность в метрополитен

Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом. Безопасность в метрополитене

Модуль «Безопасность в общественных местах» (2 часа)

Глава 4. Безопасность в криминогенных ситуациях

Как избежать встречи с преступником. Как избежать встречи с наркоторговцем

Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»(6 часов)

Глава 5. Терроризм — угроза обществу и каждому человеку

Как государство борется с терроризмом. Государственное законодательство о борьбе с терроризмом. Основные задачи Национального антитеррористического комитета (НАК). Особенности современного терроризма. Виды современной террористической деятельности. Телефонные террористы. Как не стать пособником террористов. Как действуют вербовщики террористических организаций. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, предусмотренные за террористическую деятельность, в том числе для лиц, которым исполнилось на момент преступления 14 лет. Формирование антитеррористического поведения

Модуль «Безопасность в природной среде» (9 часов)

Глава 6. Чрезвычайные ситуации природного характера (7часов)

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение. Правила при подготовке к землетрясению. Что нужно делать во время землетрясения. Чрезвычайные ситуации геологического

происхождения. Извержения вулканов. Оползни, обвалы. Что нужно делать при поступившем сигнале о начале стихийного бедствия геологического происхождения. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения. Ураганы и бури. Смерчи. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. Наводнения, их виды. Сели. Цунами. Снежные лавины. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения. Защита от землетрясений и ликвидация их последствий. Защита от вулканических опасностей, оползней и обвалов. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения. Защита от ураганов, бурь, смерчей. Защита от наводнений. Мероприятия по защите от селей. Мероприятия по защите от цунами. Защита от снежных лавин.

Глава 7. Природные пожары (2 часа)

Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары. Правила безопасности при возникновении лесных и торфяных пожаров. Защита населения от лесных и торфяных пожаров. Средства и способы, которые используются при тушении лесных пожаров.

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ» (4 часа)

Глава 8. Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения

Эпидемии. Понятия «эпидемия», «пандемия». Пандемия коронавируса. Правила профилактики коронавируса. Эпизоотии. Понятия «эпизоотический очаг», «панзоотия». Признаки инфекционных заболеваний животных. Эпифитотии. Понятия «эпифитотия», «панфитотия». Признаки инфекционных заболеваний растений. Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения. Защита от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий.

Модуль «Основы медицинских знаний» (4 часа)

Глава 9. Первая помощь и правила её оказания

Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощи при электротравме. Первая помощь при кровотечении. Наружные и внутренние кровотечения. Виды кровотечений — капиллярные, венозные, артериальные, смешанные. Способы временной остановки наружного кровотечения. Оказание первой помощи при носовом кровотечении. Первая помощь при ушибах и переломах. Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение. Способы транспортировки пострадавшего.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ модуля, главы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
1	Модуль «Безопасность в социуме»	4
1.1.	Глава 1. Как улучшить отношения с окружающими	4
2	Модуль «Безопасность в быту (аварийные ситуации, пожары)	3
2.1.	<i>Глава 2. Безопасность в повседневной жизни</i>	3

3.	Модуль «Безопасность на транспорте»	2
3.1.	Глава3. Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном	2
4.	Модуль «Безопасность в общественных местах»	2
4.1.	Глава 4.Безопасность в криминогенных ситуациях	2
5.	Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»	6
5.1.	Глава5. Терроризм- угроза обществу и каждому человеку	6
6.	Модуль «Безопасность в природной среде»	9
6.1.	Глава 6. Чрезвычайные ситуации природного характера	7
6.2.	Глава 7.Природные пожары	2
7.	Модуль « Здоровье и как его сохранить»	4
7.1.	Глава 8. Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения	4
8	Модуль « Основы медицинских знаний»	4
8.1.	Глава 9. Первая помощь и правила её оказания	
ВСЕГО		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Форма проведения	Дата проведения
1	Стресс и стрессовые ситуации	1	учебное занятие	07.09.2023
2	Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека	1	учебное занятие	14.09.2023
3	Конфликт- особенности общения	1	учебное занятие	21.09.2023
4	Безопасность в социальных сетях	1	учебное занятие	28.09.2023
5	Пожарная безопасность в помещениях	1	учебное занятие	05.10.2023
6	Электробезопасность в повседневной жизни	1	учебное занятие	12.10.2023
7	Средства бытовой химии	1	учебное занятие	19.10.2023
8	Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом	1	учебное занятие	26.10.2023
9	Безопасность в метрополитене	1	учебное занятие	09.11.2023
10	Как избежать встречи с преступником	1	учебное занятие	16.11.2023
11	Как избежать встречи с наркоторговцем	1	учебное занятие	23.11.2023

12	Как государство борется с терроризмом	1	учебное занятие	30.11.2023
13	Особенности современного терроризма	1	учебное занятие	07.12.2023
14	Виды современной террористической деятельности	1	учебное занятие	14.12.2023
15	Телефонные террористы	1	учебное занятие	21.12.2023
16	Как не стать пособником террористов	1	учебное занятие	28.12.2023
17	Формирование антитеррористического поведения	1	учебное занятие	11.01.2024
18	Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера	1	учебное занятие	18.01.2024
19	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение	1	учебное занятие	25.01.2024
20	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Извержения вулканов. Оползни. Обвалы	1	учебное занятие	01.02.2024
21	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения	1	учебное занятие	08.02.2024
22	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения	1	учебное занятие	15.02.2024
23	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	1	учебное занятие	22.02.2024
24	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения	1	учебное занятие	29.02.2024
25	Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары	1	учебное занятие	07.03.2024
26	Защита населения от лесных и торфяных пожаров	1	учебное занятие	14.03.2024
27	Эпидемии	1	учебное занятие	21.03.2024
28	Эпизоотии	1	учебное занятие	04.04.2024
29	Эпифитотии	1	учебное занятие	11.04.2024
30	Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения	1	учебное занятие	18.04.2024

31	Важность своевременного оказания первой помощи	1	учебное занятие	25.04.2024
32	Первая помощь при электротравме, при ушибах и переломах	1	практическое занятие	16.05.2024
33	Первая помощь при кровотечении. Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение	1	практическое занятие	23.05.2024

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: Рабочие программы: Предметная линия учебников под редакцией С.Н.Егорова: учебное пособие / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2021.

2. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2021.

3. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 класс: Рабочая тетрадь / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2021.

4. Основы безопасности жизнедеятельности: методическое пособие для учителя к завершённой предметной линии учебников под редакцией С. Н. Егорова «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс» / [Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов]; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2021.