

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнепокровская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейский район Белгородская область**

Рассмотрена на заседании ШМО учителей технолого- эстетического цикла Протокол № _____ от «___» _____ 2020 г Руководитель _____ Попков Ф.В	Согласована Заместитель директора МБОУ «Верхнепокровская СОШ» _____ Алехина О.И. «___» _____ 2020 г	Рассмотрена на заседании педагогического совета МБОУ «Верхнепокровская СОШ» Протокол № _____ «___» _____ 2020 г	Утверждена приказом № _____ от «___» _____ 2020 г Директор МБОУ «Верхнепокровская СОШ» _____ Поданева Е.А.
---	--	---	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для 7 класса**

Составитель:
Алехин С.А.
преподаватель-организатор ОБЖ

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления «Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» разработана на основе авторской образовательной программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7-9 классов общеобразовательных учреждений, Н.Ф.Виноградова, Д.В. Смирнов., М.:«Вентана-Граф», 2014.

Для реализации данной программы используется следующий учебник:

- Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций /Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В.Сидоренко и др.] – М.: Вентана-Граф, 2020 г.

Цель курса ОБЖ:

- расширение знаний и формирование умений подростков по организации здорового образа жизни, выбору правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.
- формирование здорового образа жизни (физическое здоровье человека, психическое здоровье человека, социальное здоровье человека, репродуктивное здоровье подростка и его охрана;

Основными задачами являются:

- осознание необходимости изучения правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладения умением ориентироваться в них;
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

Возраст обучающихся: 12-13 лет (обучающиеся 7 класса).

Срок реализации программы: 2 года.

Программа рассчитана на 68 часов по 34 часа в год, по 1 часу в неделю. Длительность занятия 45 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами обучения в 7 классе являются:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.

Метапредметные результаты обучения представлены универсальными учебными действиями:

- анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
- планированием и организацией своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

Предметные результаты обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач:

- формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний;
- освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке и определены в каждом разделе программы.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание.

Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье человека.

Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека.

Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. Расширение кругозора. Дети-Маугли.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.

Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту.

Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность.

Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры.

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц.

Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру).

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

Занятия проводятся в кабинете ОБЖ, на спортивной площадке, в спортивном зале, в форме теоретических и практических занятий, соревнований, зачетов, игр.

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			теория	практика	
1	Введение	2	2	-	<p><i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений.</p> <p><i>Работа с информацией:</i> отбор видео - и интернет-материалов и их оценка.</p> <p><i>Аналитическая деятельность:</i> чтение и оценка учебных текстов для ответа на вопрос «Почему проблема здорового образа жизни волновала общество уже в древности?»; выделение главной мысли учебного текста.</p> <p><i>Самооценка:</i> определение своих возможностей и способностей.</p> <p><i>Конструирование понятий:</i> природные чрезвычайные ситуации, техногенные чрезвычайные ситуации, безопасная жизнедеятельность.</p> <p><i>Формулирование вывода:</i> почему нужно изучать предмет ОБЖ</p>
2	Здоровый образ жизни. Что это?	13	8	5	<p>-ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</p> <p>-формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели;</p> <p>-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</p> <p>-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>-оценивать продукт своей</p>

					<p>деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления, ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). -критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; -договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; -отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); -целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	17	10	7	<ul style="list-style-type: none"> -ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей; -формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели; -составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); -устанавливать связь между полученными

					<p>характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>-оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <p>-самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</p> <p>-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p> <p>-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</p> <p>-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p> <p>-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p> <p>-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.</p>
4	Обобщение пройденного материала	2	1	1	<p>Анализировать информацию, представленную в тексте учебника. Оценивать проблемные ситуации.</p>

					Анализировать и характеризовать знаки- символы ОБЖ
	Всего за год	34	21	13	