Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 179

Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена	Принята	«Утверждаю»
на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол № 5 от «06» июня 2020 г.	педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №12 от «18» июня 2020г.	Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ №84 от «18» июня 2020г.

Рабочая программа

по основам безопасности жизнедеятельности для 7 в класса

учителя основ безопасности жизнедеятельности

Ефремов Сергей Геннадьевич

2020 - 2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности 7 в класса составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее - РФ)»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699;

- приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897»;

- концепции преподавания предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной 24 декабря 2018 года коллегией министерства Просвещения РФ;

- приказа Министерства Просвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Министерства Просвещения РФ от 8.05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018 № 345»;

- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345".

-Распоряжением Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;

-Методических рекомендаций по учебным предметам для корректировки рабочих программ на 2020-2021 учебный год

- учебным планом ГБОУ Лицей №179 Калининского района Санкт- Петербурга на 2020-2021 учебный год;

- «Рабочая программа. 5-9 классы. Основы безопасности жизнедеятельности», составитель: В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова М.: дрофа, 2015. – 106 с..

Место и роль предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану ГБОУ лицей №179 на изучение обж в 7 классе отводится 1 час в неделю, 34 часов в год, из них на итоговое повторение (резерв) 0 часов. Контрольных работ нет.

Информация о внесенных изменениях

Изменений в рабочей программе.

Так как рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности («Рабочая программа. 5-9 классы. Основы безопасности жизнедеятельности», составитель: В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова М.: дрофа, 2015. – 106 с..) рассчитана на 35 часов, а по учебному плану на основы безопасности жизнедеятельности в 7-м классе отводится 34 часа, внесены следующие изменения:

Примерная программа, 35 часов		Утвержденная программа, 34 часа	
Раздел. Глава. Тема	Кол-во часов	Раздел. Глава. Тема	Кол-во часов
Раздел: Режим учебы и отдыха подростка **Тема: Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня.**	2 часа	**Раздел: Режим учебы и отдыха подростка.** **Тема: Режим – необходимое условие здорового образа жизни.** **Профилактика переутомления и содержание режима дня.**	1 час

Место и роль предмета в учебном плане.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности школьников, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учеников чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случаи их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь.

В программе представлены три раздела, в каждом из которых выделены образовательные линии.

Раздел I Основы безопасного личности, общества и государства.

Раздел II Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.

Раздел III Режим учебы и отдыха подростка.

Предлагаемый в программе объем материала является достаточным для формирования у учащихся 7 классов основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

Ситуации, связанные с воздействием на личность угроз и опасностей, в психологическом и практическом отношении всегда трудны для человека, так как сопряжены с повышенными, предельными и даже запредельными нагрузками, ответственностью, разного рода рисками, которые чреваты нежелательными последствиями. Успех действий человека в таких ситуациях возможен только при условии его полноценной и высокой подготовленности. Поэтому главной функцией программы основного общего образования является ее ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путем выработки у него навыков и умений применять правила (алгоритмы) безопасного поведения в условиях угроз и опасностей. Ориентация курса ОБЖ на личную безопасность отвечает букве и духу Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место обеспечение безопасности личности. В связи с этим логика построения программы заключается в том, чтобы школьники научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе следующих понятий:

опасность —> причина опасности —> последствие опасности —> действие.

Под опасностью здесь понимается ситуация, в которой возможно возникновение явлений или процессов, способных поражать людей, наносить материальный ущерб, разрушительно

действовать на окружающую среду. Причина опасности — это событие, предшествующее и вызывающее другое опасное событие, явление или процесс, именуемый следствием. Последствие опасности — негативное изменение, вызванное причиной. Действие — это то, что надо или не надо делать в ситуации, когда существует угроза жизни или здоровью.

При изучении предмета школьники получают знания об опасных и экстремальных ситуациях в бытовой (городской), природной и социальной среде, о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения.

Большое внимание в программе уделено формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, изучению приемов оказания первой помощи.

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по следующим направлениям:

- формирование способностей к предвидению ситуаций, опасных для человека, общества и окружающей среде, и правильного поведения в случае их возникновения;
- изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;
- ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;
- освоение правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
- понимание причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
- формирование знаний о тесной взаимосвязи сознания и жизнедеятельности личности и общества;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и др.;
- самостоятельная организация учебной деятельности, оценка своего поведения, черт своего характера, физического и эмоционального состояния;
- формирование знаний о правах и обязанностях члена общества и учебного коллектива.

Реализация указанной программы предусматривает использование учебно-методического комплекта, включающего учебные программы, учебники и учебные пособия, методические и учебно-методические пособия, учебные наглядные и электронные пособия.

Личностные результаты:

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дор о-
гах и на транспорте;

– формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства от-
ветственности и долга перед родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное,
языковое и духовное многообразие современного мира;

– формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

– развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознан-
ного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни,

осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решени я учебных и познавательных задач;

– умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

– умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

– овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и п ознавательной деятельности;

– умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

– умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

– освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

– умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

– умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

– формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социа льной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

– формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личност и, общества игосударства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

– понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

– 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;

– понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

– формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нан есение 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, их последствий

для личности, общества и государства;

– знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

– умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

– умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

– умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальн ых возможностей;

– овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории

проживания.

Цели изучения курса (общеучебные и предметно-ориентированные).

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 7-ом классе направлено на достижение следующих целей:

- приобретение учащимися теоретических и практических навыков;
- психологическая подготовка в области предупреждения чрезвычайных ситуаций в жизни и быту;
- умения правильно действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций различного характера.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности школьников, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учеников чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случаях их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь.

Уровни усвоения модулей.

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по следующим направлениям:

1) формирование способностей к предвидению ситуаций, опасных для человека, общества и окружающей среды, и правильного поведения в случае их возникновения;
2) изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;

3) ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;
4) освоение правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
5) понимание причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
6) формирование знаний о тесной взаимосвязи сознания и жизнедеятельности личности и общества;
7) использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и др.;
8) самостоятельная организация учебной деятельности, оценка своего поведения, черт своего характера, физического и эмоционального состояния;
9) формирование знаний о правах и обязанностях члена общества и учебного коллектива.

Планируемые результаты

1) Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
2) Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
3) Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к творческой деятельности;
4) Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
5) Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
6) Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства;
7) Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.
8) Развитие личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребность соблюдать нормы здорового образа жизни

Требования к уровню усвоения дисциплины.

- Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.
- Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.
- Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.
- Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности ученик должен:

а) *знать/понимать:*
- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;

- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

б) *уметь:*

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

в) *использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- с целью соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- при пользовании бытовыми приборами и инструментами;
- с целью повышения бдительности и при угрозе террористического акта;
- при обращении в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Планирование по модулям

Содержание программы

Модуль 1. Основы безопасного личности, общества и государства (31ч)

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.

Землетрясения (3 ч)

Происхождение и

Классификация землетрясений.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.

Правила безопасного

поведения при землетрясениях.

Вулканы (2 ч)

Общее понятие о вулканах.

Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.

Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 ч)

Оползни.

Сели (селевые потоки).

Обвалы.

Снежные лавины.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.

Правила безопасного

поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.

Ураганы, бури, смерчи (4 ч)

Происхождение ураганов, бурь и смерчей.

Классификация ураганов, бурь и смерчей.

Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.
Наводнения (3 ч)
Виды наводнений.
Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.
Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.
Цунами (3 ч)
Причины и классификация цунами.
Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.

Природные пожары (4 ч)
Причины природных пожаров и их классификация
Последствия природных пожаров и способы их тушения.
Предупреждение лесных и торфяных пожаров
Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 ч)
Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии
Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.
Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)
Человек и стихия.
Характер и темперамент.
Психологические особенности поведения человека при стихийных бедствиях.

Модуль 2.Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 ч)

Наложение повязок и помощь при переломах (2 ч)

Правила наложения повязок.

Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.

Модуль 3. Режим учебы и отдыха подростка (1 ч)

Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня.

Перечень учебно-методического обеспечения.

Учебники

Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / С.Н Вангородский, М. М. Кузнецов, В. Н. Латчук, В. В. Марков. — М.: Дрофа, 2018.- 176 с.

Методические пособия к учебникам

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Тетради для оценки качества знаний

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 7 класс. — М.: Дрофа.

Рабочая тетрадь ученика

Латчук В. Н., Миронов С. К., Бурдаков Т.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: рабочая тетрадь ученика. 7 класс. — М.: Дрофа.

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

Латчук В. Н., Миронов С. К., Вангородский С. Н., Ульянова М. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа.

Фролов М.П. Безопасное поведение на дорогах. 5—10 классы: программы дополнительного образования. — М.: Дрофа.

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5— 11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебнометодическое пособие. — М.: Дрофа.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Харьков Н. Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Иашвили М. В., Петров С. В. Безопасность на дорогах и на транспорте: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

Хромов Н. И. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы: учебнометодическое пособие. — М.: Дрофа.

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Петров С. В., Быструшкин С. К. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

Вольхин С. Н., Ляшко В. Г., Снегирев А. В., Щербаков В. А. Основы защиты от терроризма: учебное пособие. — М.: Дрофа.

Петров С. В., Петрова А. С. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

Справочные пособия

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при террористических актах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

Мультимедийные издания

Васьков О. А., Каранов В. К., Мирошниченко А. В. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации: интерактивное наглядное пособие. — М.: Дрофа.

Стационарные наглядные пособия

ТАБЛИЦЫ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ («ДРОФА»)

- Гражданская оборона Российской Федерации.
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации.
- Средства индивидуальной защиты.
- Средства коллективной защиты.
- Личная гигиена.
- Инфекционные заболевания.
- Современные обычные средства поражения.
- Ядерное оружие.
- Химическое оружие.
- Бактериологическое оружие.

ТАБЛИЦЫ ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ («ДРОФА»)

- Классификация пожаров.
- Причины пожаров в жилых и общественных зданиях.
- Признаки и поражающие факторы пожара.
- Правила поведения при пожаре в доме (квартире).
- Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении.
- Как выйти из задымленного помещения.
- Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение).
- Правила поведения при загорании телевизора.
- Правила поведения при загорании новогодней елки.
- Правила поведения в зоне лесного пожара.
- Правила безопасного тушения небольшого лесного пожара.
- Помощь человеку, на котором загорелась одежда.
- Первая медицинская помощь при термических ожогах.
- Первичные средства пожаротушения (огнетушители).
- Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран).

ТАБЛИЦЫ ПО ЗАЩИТЕ ОТ ТЕРРОРИЗМА («ДРОФА»)

- Классификация терроризма.
- Взрывоопасные предметы.
- Безопасные расстояния до взрывоопасных предметов.
- Особенности поведения и одежды террориста-смертника.
- Правила безопасного поведения при угрозе взрыва.
- Как действовать, попав после взрыва в завал.
- Как действовать, попав под обстрел.
- Как действовать, попав в заложники.
- Действия при получении угрозы.
- Психологическая помощь в ситуациях террористического характера.

ТАБЛИЦЫ О ФАКТОРАХ, РАЗРУШАЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА («ДРОФА»)

- Алкоголизм.
- Наркомания.
- Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).
- Табакокурение.

ТАБЛИЦЫ ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ («ДРОФА»)

- Автомат Калашникова (АКМС). Назначение, боевые свойства и устройство.
- 9 мм пистолет Макарова (ПМ). Назначение, боевые свойства и устройство.
- 7,62 мм автомат Калашникова (АКМС). Неполная разборка и сборка.
- 9 мм пистолет Макарова (ПМ). Неполная разборка и сборка.
- Ручные осколочные гранаты.
- Приемы метания ручных осколочных гранат.

- Противопехотные и противотанковые мины.
- Признаки установки мин и фугасов.
- Инженерные заграждения.
- Фортификационные сооружения.

Экранно-звуковые пособия

- Видеофильмы по основным темам и разделам курса ОБЖ среднего (полного) общего образования.
- Аудиозаписи для проведения занятий, соревнований и праздников.
- Слайды (диапозитивы) по тематике курса ОБЖ.
- Интерактивная доска, проектор, экран для проектора.

Технические средства обучения

- Мультимедийный компьютер с пакетом программ и пособий по курсу ОБЖ.
- Сканер с приставкой для сканирования слайдов.
- Принтер лазерный.
- Цифровая видеокамера.
- Цифровая фотокамера.
- Телевизор с универсальной подставкой.
- Аудиоцентр.
- Копировальный аппарат.
- Диапроектор или оверхед (графопроектор).
- Мультимедиапроектор.
- Экран на штативе или навесной.
- Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет).

Учебно-практическое оборудование

- Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц.
- Штатив для карт и таблиц.
- Укладки для аудиовизуальных средств (слайдов, кассет и др.).
- Войсковые приборы химической разведки (ВПХР).
- Бытовые дозиметры.
- Компасы.
- Визирные линейки.
- Транспортиры.
- Бинты марлевые.
- Вата гигроскопическая нестерильная.
- Вата компрессная. Воронки стеклянные.
- Грелки.
- Жгуты кровоостанавливающие.
- Индивидуальные перевязочные пакеты.
- Косынки перевязочные.
- Клеенка компрессная.
- Клеенка подкладочная.
- Ножницы для перевязочного материала (прямые).
- Повязки малые стерильные.
- Повязки большие стерильные.
- Шприц-тюбики одноразового пользования.
- Шинный материал (плотные куски картона, рейки и т. п.) длиной от 0,7 до 1,5 м.
- Противогазы.
- Фильтрующие и изолирующие средства защиты кожи. Респираторы.
- Аптечка индивидуальная (АИ-2).
- Противохимические пакеты.
- Носилки санитарные.
- Противопыльные тканевые маски.

- Марлевые повязки.

Макеты и тренажеры

- Макеты местности с потенциально опасными объектами, дорогами, водоемами, убежищами и т. п.
- Макеты жилых и промышленных зданий с системами жизнеобеспечения и технологическим оборудованием.
- Макеты фильтрующих и изолирующих противогазов, респираторов в разрезе.
- Макеты убежищ, укрытий с основными и вспомогательными помещениями, системами жизнеобеспечения в разрезе.
- Массогабаритные макеты автомата Калашникова.
- Тренажеры для оказания первой помощи.

Специализированная учебная мебель

- Компьютерные столы.
- Шкафы (ящики) для хранения карт.
- Ящики для хранения таблиц.

Структура курса

Наименования разделов и тем	7 класс
Раздел 1. Основы безопасного личности, общества и государства	31
Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	1
Землетрясения	3
Вулканы	2
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины	6
Ураганы, бури, смерчи	4
Наводнения	3
Цунами	3
Природные пожары	4
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений	2
Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера	3
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	2
Наложение повязок и помощь при переломах	1
Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.	1
Раздел 3. Режим учебы и отдыха подростка	1
Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня.	1
ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование уроков ОБЖ (в приложении)

№ урока	План-дата	План-факт	тема	Содержание материала	Количество часов			Информационные технологии. Форма контроля.
					Всего	практ	контр	
Раздел 1. Основы безопасного личности, общества и государства (31 ч)								
1.	**01.09.20–06.09.20**		Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.	Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Общие сведения об опасных природных явлениях и чрезвычайных ситуациях природного характера на территории РФ. / **Знать:** классификацию ЧС природного явления, организацию защиты населения от чрезвычайных ситуаций. **Владеть навыками:** поведения в чрезвычайных ситуациях по сигналу «Внимание всем!».	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Землетрясения (3 ч)								
2.	**07.09.20-13.09.20**		Происхождение и Классификация землетрясений.	Понятие о землетрясениях, их происхождение и характеристика. Понятие о сейсмических поясах и сейсмически активных районах. Сейсмически активные районы в России. Причины возникновения землетрясений. Типы волновых колебаний. Классификация землетрясений по происхождению. / **Знать:** причины возникновения,	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				классификацию землетрясений, основные характеристики и поражающие факторы землетрясений. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.				
3.	**14.09.20-20.09.20**		Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.	Оценка землетрясений. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясения. Примерное соотношение между магнитудой землетрясения по шкале Рихтера и интенсивностью землетрясения по шкале Меркали. Последствия землетрясений. Меры по снижению ущерба от землетрясений. / **Знать:** о последствиях землетрясений, мерах по уменьшению и способах их оценки. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

4.	**21.09.20-27.09.20**		Правила безопасного поведения при землетрясениях.	Основные причины несчастных случаев при землетрясении. Признаки приближающегося землетрясения. Наиболее безопасные места для укрытия в здании при землетрясении. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, вовремя и после землетрясений. Правила безопасного поведения после человека, оказавшегося после землетрясения в завале. / **Знать:** правила безопасного поведения при землетрясении. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Вулканы (2 ч)								
5.	**28.09.20-04.10.20**		Общее понятие о вулканах.	Понятие о вулканах и их характеристика. Территории в России, подверженные вулканическим извержениям. Причины извержения вулканов. / **Знать:** причины возникновения и поражающие факторы извержения вулканов. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

6.	**05.10.20-11.10.20**		Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.	Последствия извержения вулканов. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана, во время и после извержения. / **Знать:** правила безопасного поведения при извержении вулканов. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 ч)								
7.	**12.10.20-18.10.20**		Оползни.	Понятие об оползнях и их происхождении. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Оползнеопасные районы в России. Классификация оползней./ **Знать:** причины возникновения оползня. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
8.	**19.10.20-25.10.20**		Сели (селевые потоки).	Понятие о селях и их происхождение. Причины образования селей. Селеопасные зоны в России. Классификация селей. / **Знать:** причины возникновения селей. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
9.	**04.11.20-08.11.20**		Обвалы.	Понятие об обвалах, их происхождение. Причины образования обвалов. Разновидности обвалов (камнепады, обвалы грунта, обрушение ледников) и их характеристика. /	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				Знать: причины возникновения обвалов. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.				
10.	**09.11.20-15.11.20**		Снежные лавины.	Понятие о лавинах и их происхождение. Причина образования лавин. Лавиноопасные районы в России. / **Знать:** причины возникновения лавин. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
11.	**16.11.20-22.11.20**		Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.	Основные поражающие факторы и последствия оползней, селей, обвалов и снежныхлавин. Меры по снижению потерь от оползней, селей, обвалов и лавин. Рекомендации населению, проживающему в оползне-, селе-, обвало- и лавиноопасных зонах. / **Знать:** последствия оползней, селей, обвалов, лавин и их основные поражающие факторы. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

12.	**23.11.20-29.11.20**		Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, снежной лавины. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, снежной лавины, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия. / **Знать:** правила безопасного поведения при угрозе схода селя, оползня, обвала. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Ураганы, бури, смерчи (4 ч)								
13.	**30.11.20-06.12.20**		Происхождение ураганов, бурь и смерчей.	Понятие об ураганах, бурях, смерчах и причины их возникновения. Понятие о циклонах и зоны их зарождения. Шкала Бофорта и показатели, определяющие разрушающее действие воздушных масс./ **Иметь представление:** о причинах возникновения ураганов, бурь, смерчей. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
14.	**07.12.20–13.12.20**		Классификация ураганов, бурь и смерчей.	Классификация ураганов в зависимости от скорости ветра. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц, а также в зависимости от скорости ветра. Классификация смерчей в зависимости от происхождения, строения, времени действия и охвата пространства./ **Знать:** классификацию ураганов, бурь и смерчей. **Использовать:** полученные знания и	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.				
15.	**14.12.20 – 20.12.20**		Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.	Последствия ураганов и их особенности. Последствия пыльных и снежных бурь и их особенности. Последствия смерчей и их особенности. Мероприятия по снижению потерь от ураганов, бурь и смерчей./ **Знать:** основные мероприятия по защите населения от ураганов, бурь, смерчей и их последствий. **Владеть навыками:** выполнения мероприятий по защите от ураганов, бурь, смерчей.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
16.	**21.12.20 – 27.12.20**		Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после урагана, бури, смерча./ **Знать:** способы оповещения об ураганах, бурях, смерчах. **Владеть навыками:** выполнения мероприятий по защите от ураганов, бурь, смерчей.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Наводнения (3 ч)								
17.	**11.01.21-17.01.21**		Виды наводнений.	Понятие о наводнении и его характеристика. Происхождение наводнений и причины возникновения. Классификация наводнений в зависимости от масштаба, повторяемости и наносимого ущерба. Классификация наводнений в зависимости от причин возникновения и их характеристика./ **Иметь представление** о происхождении	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				наводнений и причинах возникновения. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.				
18.	**18.01.21-24.01.21**		Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.	Понятие о затоплении. Последствия затопления для населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий и природных комплексов. Вторичные последствия наводнений. Меры по снижению потерь от наводнений./ **Знать:** последствия наводнений и основные мероприятия по защите населения от них. **Владеть навыками:** выполнения мероприятий по защите от наводнений.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
19.	**25.01.21-31.01.21**		Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Правила безопасного поведения при внезапном наводнении: до прибытия помощи, при вынужденной само эвакуации. Правила безопасного поведения после наводнений./ **Знать:** мероприятия по снижению потерь от наводнений. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Цунами (3 ч)								
20.	**01.02.21-07.02.21**		Причины и классификация цунами.	Понятие о цунами и их характеристика. Происхождение цунами и причины их возникновения. Классификация цунами в зависимости от причин возникновения и интенсивности./	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				Знать: причины возникновения цунами и их характеристику. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.				
21.	**08.02.21-14.02.21**		Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.	Зависимость разрушительной силы цунами от скорости волны и направления ее движения. Основные поражающие факторы цунами. Вторичные последствия разрушительного воздействия цунами. Меры по снижению потерь от цунами./ **Знать:** поражающие факторы цунами и правила безопасного поведения при цунами. **Иметь представление:** о последствиях цунами. Владеть навыками: выполнения мероприятий по защите от цунами.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
22.	**15.02.21-21.02.21**		Правила безопасного поведения при цунами.	Признаки приближающегося цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении цунами. Правила безопасного поведения при внезапном приходе цунами: при эвакуации из здания; оставшись в здании. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося в волне цунами. Правила безопасного поведения после прохождения волны цунами./ **Знать:** признаки приближающегося цунами. **Владеть навыками:** выполнения мероприятий по защите от цунами.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Природные пожары (4 ч)								
23.	**22.02.21-28.02.21**		Причины природных пожаров и их классификация	Понятие о лесных и торфяных пожарах. Основные причины возгорания лесов. Классы лесных пожаров. Классификация лесных и торфяных пожаров в	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				зависимости от характера распространения и их характеристика./ **Знать:** причины возникновения и классификацию природных пожаров. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.				
24.	**01.03.21-07.03.21**		Последствия природных пожаров и способы их тушения.	Основные и вторичные поражающие факторы лесных и торфяных пожаров. Основные способы тушения лесных пожаров./ **Знать:** поражающие факторы природных пожаров и способы их тушения. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
25.	**08.03.21-14.03.21**		Предупреждение лесных и торфяных пожаров	Предупреждение лесных пожаров. Понятие о пожароопасном сезоне в лесах. Меры по предупреждению пожаров в пожароопасный сезон в лесах./ **Знать:** основные мероприятия по предупреждению природных пожаров. **Иметь представление:** о последствиях лесных и торфяных пожаров.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
26.	**15.03.21-21.03.21**		Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.	Правила безопасного поведения при возникновении лесных и пожаров: в зоне лесного пожара; в лесу, где возник пожар. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу. Правила безопасного поведения при возникновении торфяного пожара./ **Знать:** способы оповещения о лесных и торфяных пожарах. **Владеть навыками:** выполнения	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				мероприятий по защите от лесных и торфяных пожаров.				
Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 ч)								
27.	**29.03.21-04.04.21**		Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии	Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии и их классификация. Происхождение и последствия инфекционных заболеваний людей, животных и сельскохозяйственных культур./ **Знать:** классификацию эпидемий, эпизоотий и эпифитотий. **Иметь представление:** о происхождении и последствиях инфекционных заболеваний людей, животных и сельскохозяйственных культур.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
28.	**05.04.21-11.04.21**		Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.	Меры предупреждения инфекционных заболеваний людей и животных. Структура и общие правила личной гигиены. Основные мероприятия по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний./ **Знать:** мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний людей, животных и растений. **Уметь:** соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)								
29.	**12.04.21-18.04.21**		Человек и стихия.	Особенности психологических процессов и свойств мышления человека при оценке ситуации, угрожающей здоровью и жизни. Влияние и способы повышения психологической подготовленности человека на поведение в опасных и	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				экстремальных ситуациях./ **Знать:** особенности психологических процессов психологических процессов и свойств мышления человека при оценке ситуации, угрожающей здоровью и жизни. **Уметь:** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.				
30.	**19.04.21-25.04.21**		Характер и темперамент.	Понятие о темпераменте. Типы темперамента человека и его характеристики. Влияние темперамента на характер человека. Понятие о характере. Влияние характера на поведение в опасных и экстремальных ситуациях./ **Знать:** типы темперамента человека. **Уметь:** определять свой тип темперамента.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
31.	**26.04.21-02.05.21**		Психологические особенности поведения человека при стихийных бедствиях.	Возникновение страха и паники при стихийном бедствии, их признаки и влияние на психику человека. Рекомендации психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера./ **Знать:** о негативном влиянии внезапного стихийного бедствия на психику человека. **Использовать:** приобретенные знания в повседневной жизни.	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 ч)								
Наложение повязок и помощь при переломах (2 ч)								
32.	**03.05.21-09.05.21**		Правила наложения повязок.	Понятие о повязке и перевязке. Классификация повязок. Средства перевязки (марлевые, эластичные и трубчатые бинты) и их характеристика.	**1**	**1**		Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				Общие правила наложения повязок. Техника наложения повязок на руку и на ногу./ **Знать:** виды перевязочных материалов и правила наложения повязок. **Использовать:** приобретенные знания в повседневной жизни.				
33.	**10.05.21-16.05.21**		Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.	Характеристика открытых и закрытых переломов, их особенности. Общие правила оказания первой помощи при переломе костей и способы наложения шин. Способы переноски пострадавших. Переноска пострадавших: при помощи лямок, на руках. Порядок применения различных способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома./ **Знать:** особенности открытых и закрытых переломов. **Владеть навыками:** наложения шин и переноски пострадавших.	**1**	**1**		Интерактивная презентация **Работа на уроке**
Раздел 3. Режим учебы и отдыха подростка (1 ч)								
Режим учебы и отдыха подростка (1 ч)								
34.	**17.05.21-25.05.21**		Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня.	Понятие о режиме. Составляющие режима дня и их характеристика. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Элементы режима труда и отдыха. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Примерный режим дня учащихся. Утомление и переутомление, их причины и признаки. Профилактика утомления и переутомления./	**1**			Интерактивная презентация **Работа на уроке**

				Знать: орежиме труда и отдыха как необходимом условии жизни, обеспечивающем укрепление и сохранение здоровья; принципы и содержание режима дня подростка. **Использовать:** полученные знания и умения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. Уметь: составлять режим дня таким образом, чтобы не допускать утомления и переутомления..				

Формы контроля:
ОСР – обучающая самостоятельная работа
ДРЗ – дифференцированное решение задач
ФО – фронтальный опрос
ИРД – индивидуальная работа у доски
ТЗ – творческое задание
ИРК – индивидуальная работа по карточкам
СР – самостоятельная работа
ПР – проверочная работа
Т – тестовая работа
ФПК – фронтальный письменный контроль
КЗУ – контроль знаний и умений