

**ЧОУ «Школа «ДИПЛОМАТ»
г. Санкт-Петербург**

«Согласовано»

Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла

Сергеева / Сергеева И. В. /

Протокол от 29.08.2022г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по
НМР

Петкевич / Петкевич С.М. /

Дата 29.08.2022 г.

«Утверждено»

Генеральный директор
ЧОУ «Школа «ДИПЛОМАТ»

Олендзская И. А. /

Приказ от 29.08.2022г.
№ 67-Б



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

«Школа безопасности»

7 класс

Автор-составитель

Костина Н. А.,

учитель биологии

2022-2023

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЖ

«Школа безопасности»

7 КЛАСС

Программа внеурочной деятельности по учебному предмету: «Школа безопасности» 5-7 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в действующей редакции;
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации с изменениями и дополнениями;

Изучение данного курса в основной школе направлено на достижение следующих целей:

Основные цели изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

Согласно учебному плану ЧОУ «Школа «Дипломат» на курс «Школа безопасности» в 7 классе отводится по 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Содержание учебного предмета

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. 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? Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее

физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

-Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

-Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая.

-Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

-Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

-Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски подросткового возраста

-Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

-Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

-Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией

-Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. подручные средства самообороны.

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

«Репродуктивное здоровье подростков», «Опасности в повседневной жизни»

Тематический план

№ темы	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во часов
--------	------------------------------------	--------------

1	Введение. «Основы безопасности жизнедеятельности». Это нужно знать	2
2	Здоровый образ жизни. Что это?	2
3	Физическое здоровье человека	4
4	Психическое здоровье человека	2
5	Социальное здоровье человека	2
6	Репродуктивное здоровье подростка и его охрана	3
7	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	20
Итого		35

Тематическое планирование уроков ОБЖ в 7 классе

1. Введение. «Основы безопасности жизнедеятельности». Это нужно знать. - 2 часа

- 1) Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»
- 2) Вводный контроль

2. «Здоровый образ жизни. Что это?» - 2 часа

- 3) Окружающая среда и безопасность.
- 4) Что такое здоровье человека?

3. «Физическое здоровье человека» - 4 часа

- 5) Физическое здоровье человека
- 6) Физическая культура и здоровье
- 7) Взаимосвязь питания человека и его здоровья. Разработка проекта «Правильное питание»
- 8) Защита проекта «Правильное питание»

4. «Психическое здоровье человека» - 2 часа

- 9) Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья
- 10) Человек в мире звуков, общение с компьютером и информационная безопасность

5. «Социальное здоровье человека» - 2 часа

- 11) Социальное здоровье человека и его показатели.
- 12) Влияние ложных привязанностей и вредных привычек на социальное здоровье человека.

6. «Репродуктивное здоровье подростка и его охрана» - 3 часа

- 13) Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.

14) Риски старшего подросткового возраста

15) Защита мини-проектов по темам «Психическое и социальное здоровье человека» и «Репродуктивное здоровье подростков»

7. «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни»-20 часов

16) Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Пожар

17) Средства пожаротушения. Использование огнетушителя

18) Как вести себя при пожаре. Ожоги

19) Пожарная безопасность при проведении праздников

20) Чрезвычайные ситуации в быту. Отравление

21) Безопасность использования бытовой химии

22) Первая помощь при отравлении угарным газом, бытовой химией, ядохимикатами, уксусной кислотой

23) Залив жилища

24) Опасное электричество

25) Разумная предосторожность: место для отдыха

26) Разумная предосторожность: поведение на улице, в подъезде

27) Разумная предосторожность: общение с незнакомыми людьми

28) Разумная предосторожность: подручные предметы самообороны

29) Опасные объекты игр: карьер, котлован, стройка

30) Правила поведения при обнаружении неразорвавшихся боеприпасов

31) Экстремальные виды спорта и игры.

32) Первая помощь при переломах. Способы транспортировки пострадавших

33) Разработка проекта «Опасности в повседневной жизни»

34) Защита проекта «Опасности в повседневной жизни»

35) Резервный урок. Защита проекта «Опасности в повседневной жизни». Обобщение материала за курс ОБЖ 7 класса