

## Аннотация

Рабочая программа по "Основам безопасности жизнедеятельности" для **7 класса** составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897(с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, с учётом авторской программы по Основам безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: Программа / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов. – М.: Вентана-Граф, 2017.

Используется учебник: Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 7 - 9 кл. – М.: Вентана-Граф, 2020

Рабочая программа для 7 класса предусматривает обучение "Основам безопасности жизнедеятельности" в объёме 34 часа в год, 1 час в неделю из обязательной части учебного плана.

### Содержание программы:

Раздел 1. Введение. Окружающая среда и безопасность. 2ч

Раздел 2. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. 14 ч

Раздел 3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. 15 ч

Повторение и обобщение по теме «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни». Итоговая контрольная работа. 1ч

Итоговое повторение и обобщение курса ОБЖ 7 кл. 2 ч

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОБЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

- Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.

- Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны <https://resh.edu.ru/>

- Интернет урок <https://interneturok.ru/>. Библиотека видеуроков по школьной программе

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34  
Невского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы №34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «09» 06 2021 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «09» 06 2021 г. № 86  
Директор ГБОУ школы № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
для обучающихся 7 класса  
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:  
**Петрова Алла Николаевна,**  
учитель ОБЖ

Санкт-Петербург  
2021 – 2022 уч.г.

## **Пояснительная записка к рабочей программе по "Основам безопасности жизнедеятельности"**

Рабочая программа по "Основам безопасности жизнедеятельности" для **7 класса** составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897(с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, с учётом авторской программы по Основам безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: Программа / Н.Ф. Виноградова, Д.В.Смирнов. – М.: Вентана-Граф, 2017.

### **Общая характеристика детей с ЗПР**

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа для 7 класса предусматривает обучение "Основам безопасности жизнедеятельности" в объёме 34 часа в год, 1 час в неделю из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

### **Используемый учебно-методический комплект УМК для обучающегося**

#### **УМК для обучающегося**

##### **Учебник:**

Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 7- 9 кл. – М.: Вентана-Граф, 2020

##### **УМК для учителя:**

Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. 7- 9 кл. – М.: Вентана-Граф, 2020.

Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы. программа / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов. — М.: Вентана-Граф, 2017.

Основы безопасности жизнедеятельности :5-9 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В.Смирнов.– М.: Вентана-Граф, 2016.

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. (Статья 16 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Электронное обучение в образовательном учреждении осуществляется на основе «Положения об организации и моделях реализации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в

Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 34 Невского района Санкт-Петербурга» (утверждено приказом от 06.04.2020 № 73).

### Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

| Названия порталов  | Электронный адрес   |
|--|---|
| 1. Портал дистанционного обучения. Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы. | <a href="http://do2.rcokoit.ru">http://do2.rcokoit.ru</a>                       |
| 2. Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                           |
| 3. Библиотека видеоуроков по школьной программе  | Интернет урок <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> . |

### Электронные образовательные ресурсы

| Название сайта  | Электронный адрес   |
|---|---|
| Совет безопасности РФ   | <a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>   |
| Министерство внутренних дел РФ  | <a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>   |
| МЧС России  | <a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>   |
| Министерство здравоохранения и соцразвития РФ                                 | <a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>   |
| Министерство обороны РФ   | <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>   |
| Министерство образования и науки РФ   | <a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>   |
| Министерство природных ресурсов РФ  | <a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>   |
| Федеральная служба железнодорожных войск РФ                                   | <a href="http://www.fsgv.ru">http://www.fsgv.ru</a>   |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | <a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a> |
| Федеральная пограничная служба  | <a href="http://www.fps.gov.ru">http://www.fps.gov.ru</a>   |
| Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности              | <a href="http://www.gan.ru">http://www.gan.ru</a>   |
| Русский образовательный портал  | <a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>   |
| Академия повышения квалификации работников образования                        | <a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a>   |
| Федеральный российский общеобразовательный портал                             | <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>   |
| Федеральный портал «Российское образование»                                   | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>   |
| Портал компании «Кирилл и Мефодий»  | <a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>   |
| Образовательный портал «Учеба»  | <a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>   |
| Журнал «Курьер образования»   | <a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>   |
| Журнал «Вестник образования»  | <a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>   |
| Издательский дом «Профкнига»  | <a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a>   |
| Издательский дом «1 сентября»   | <a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>   |
| Издательский дом «Армпресс»   | <a href="http://www.armpress.info">http://www.armpress.info</a>   |
| Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») | <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>                                   |
| Энциклопедия безопасности   | <a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>   |
| Личная безопасность   | <a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>                           |

|  |   |
|--|---|
| Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности   | <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>   |
| «Мой компас» (безопасность ребёнка)  | <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>       |
| Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России   | <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a> |
| Эконавт-САТАЛОГ (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности) | <a href="http://www.econavt-catalog.ru">http://www.econavt-catalog.ru</a>                                 |
| Портал Всероссийской олимпиады школьников  | <a href="http://rusolymp.ru/">http://rusolymp.ru/</a>   |
| Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности   | <a href="http://www.alleng.ru/edu/saf.htm">http://www.alleng.ru/edu/saf.htm</a>                           |
| Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности                                | <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>                             |
| Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях   | <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a>   |

**Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на достижение следующих целей:**

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

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты обучения:**

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» являются (УУД).**

Регулятивные УУД:

- планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя при поддержке учителя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать графическую, художественную, текстовую, аудиовизуальную и другую информацию, обобщать факты, составлять план, тезисы, конспект, формулировать и обосновывать выводы и т. д.);
- собирать и фиксировать информацию, выделяя главную и второстепенную, критически оценивать её достоверность (под руководством учителя);
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации трудностей в туристских походах), устанавливать причинно - следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- формулировать при поддержке учителя новые для себя задачи в учебной и познавательной деятельности;
- планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;

- использовать информационно-коммуникационные технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;
- логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно);
- применять начальные исследовательские умения при решении поисковых задач;
- решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных видах публичных выступлений, в том числе с использованием наглядных средств (высказывание, монолог, беседа, сообщение, презентация, дискуссия и др.), а также в виде письменных работ;

#### Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- определять свою роль в учебной группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
- планировать этапы выполнения проектной работы, распределять обязанности, отслеживать продвижение в выполнении задания и контролировать качество выполнения работы;
- выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Предметные результаты обучения:**

- 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;
- установки на здоровый образ жизни, исключая 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 последствия для личности, общества и государства;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- знание и умение применять правила безопасного поведения 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;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

В результате изучения курса "Основы безопасности жизнедеятельности" **обучающиеся научатся:**

- классифицировать и описывать потенциально опасные ситуации в быту; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;

- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров в быту и на природе, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;

- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной

безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;

- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;

- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся при пожарах, пользовании электроприборами, бытовой химией и их возможные последствия для здоровья;

- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;

- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах и отравлениях.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- использовать здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его физической, психической и социальной составляющих;

- прогнозировать возможность возникновения опасных чрезвычайных ситуаций по характерным признакам;

- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защиты личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.



- характеризовать различные повреждения и травмы и проводить занятия по обучению правилам оказания само- взаимопомощи при наиболее часто встречающихся повреждениях и отравлениях в быту и при пожарах.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Текущий контроль и промежуточная аттестация проходит в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школы № 34 Невского района Санкт – Петербурга.

Текущий контроль (письменный, устный, комбинированный проверка) осуществляются по пятибалльной системе:5,4,3,2. Устные ответы обучающегося на уроке оцениваются в день его проведения

Для контроля и оценки знаний и умений по предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» используются индивидуальные и фронтальные устные опросы, самостоятельные работы обучающихся, тесты, работа по индивидуальным карточкам, учебные проекты и итоговая контрольная работа.

Оценивание осуществляет учитель – предметник, который в начале учебного года знакомит обучающихся с основными положениями и порядком оценивания по предмету. Обучающиеся должны знать критерии выставления оценки, понимать ее правильность и объективность, уметь самооценивать свой ответ и ответ товарища.

Родители вправе получить информацию о порядке оценивания по предмету от учителя – предметника в учебном кабинете.

Для создания специальных условий при проведении текущей аттестации обучающихся с ОВЗ используются памятки (адаптированные инструкции) с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР, которые находятся в кабинете у учителя-предметника.

Программой предусмотрено проведение контрольной работы, тестов.

| <b>Тема раздела</b>  | <b>№ урока</b> | <b>Контро-льная работа</b> | <b>Тест</b> |
|--|----------------|----------------------------|-------------|
| Раздел 2.Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. | 8              |                            | 1           |
| Раздел 3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни                     | 25             |                            | 1           |
| Раздел 3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни                     | 32             | 1                          |             |

Промежуточная аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по итогам четверти, а также итоговую промежуточную аттестацию, которая проводится по итогам учебного года. Аттестация за четверть: четвертные отметки выставляются по средней арифметической отметке с учётом правил математического округления в соответствии с текущей успеваемостью за четверть, с учетом оценки всех видов деятельности обучающихся. Годовые отметки выставляются

по средней арифметической отметке с учётом правил математического округления в соответствии с итогами успеваемости по всем четырем четвертям.

**Содержание учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класс.**

**Раздел 1. Введение. Окружающая среда и безопасность (2ч).**

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.

**Раздел 2. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. (14 ч)**

**Тема 1. Зависит ли здоровье от образа жизни? 2ч**

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья.

**Тема 2. Физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. 2ч**

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

**Тема 3. Правильное питание 4ч**

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

**Тема 4. Психическое здоровье человека. 2ч**

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.

**Тема 5. Социальное здоровье человека. 2ч**

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. Расширение кругозора. Дети-маугли

**Тема 6. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. 2ч**

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 старшего подросткового возраста.

**Раздел 3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни ( 15 ч)**

**Тема 7. Поведение при пожаре. 4ч**

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.

**Тема 8. Чрезвычайные ситуации в быту. 5ч**

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.

**Тема 9. Разумная предосторожность. Опасные игры. 6ч**

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. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстрим в игре и спорте.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

**Повторение и обобщение по теме «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни». Итоговая контрольная работа. 1ч**

**Итоговое повторение и обобщение курса ОБЖ 7 кл. (2 ч)**

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| Тема/раздел  | Кол во час | Практика (практич. работы) пректы, исследования | Конт- роль (конт. работ ы тести ро вание ) | Планируемые результаты обучения (Личностные , метапредметные, предметные)   |
|--|------------|---|--|---|
| <b>Раздел 1. Введение. Окружающая среда и безопасность</b> | <b>2</b>   |   |  | <p><b>Л.</b> Формировать внутреннюю позицию школьника и учебно-познавательный интерес к новым знаниям по предмету ОБЖ</p> <p><b>М.</b> Оценивать информацию, представленную в тексте учебника. Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения.</p> <p><b>П.</b> Формулировать вывод: почему нужно изучать предмет ОБЖ. Освоить понятия: природные и техногенные чрезвычайные ситуации, безопасная жизнедеятельность</p> |

|  |           |   |           |   |
|--|-----------|---|-----------|---|
| <b>Раздел 2.<br/>Здоровый образ жизни его значение для гармоничного развития человека.</b> | <b>14</b> |   |           | <p><b>Л.</b> Формировать осознанное отношение к сохранению своего здоровья и ведению здорового образа жизни.</p> <p>Формировать осознание необходимости физической культуры и рационального питания, личной гигиены как условий сохранения здоровья.</p> <p><b>М.</b> Оценивать информацию, представленную в тексте учебника. Выделять главную мысль учебного текста.</p> <p>Анализировать иллюстративный материал, схемы и таблицы учебника.</p> <p>Планировать этапы выполнения проектной работы, распределять обязанности, отслеживать продвижение в выполнении задания.</p> <p>Участвовать в дискуссии, высказывать свою точку зрения.</p> <p>Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками в практической деятельности (ролевых играх).</p> <p><b>П.</b> Составлять схему «Составляющие здоровья». Создание памятки «Способы закаливания». Знать, какие последствия оказывают на организм вредные шумы, азартные компьютерные игры, отсутствие режима труда и отдыха, вредные привычки.</p> <p>Уметь составлять рациональное меню школьника на день. Знать перечень вредных добавок, содержащихся в продуктах.</p> |
| Тема 1.<br>Зависит ли здоровье от образа жизни?  | 2         |   |           | <p>Уметь делать выводы о своем эмоциональном состоянии. Знать причины стресса.</p> <p>Запомнить правила бесконфликтной коммуникации. Формулировать вывод: «Что такое фанатизм?».</p>  |
| Тема 2.<br>Физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье.                   | 2         | <b>1 Практич. зан.</b><br>Составление программы закаливания для часто болеющего человека.   |           | <p>Изучить особенности развития организма юношей и девушек.</p>   |
| Тема 3.<br>Правильное питание  | 4         | <b>1 Практич. зан.</b><br>Составление рациона питания для школьника 7-9 классов<br><b>1 Практич. зан.</b><br>Определение пищевых добавок по этикетке продукта | 1<br>тест |   |
| Тема 4.<br>Психическое здоровье человека   | 2         | <b>1 Практич. зан.</b><br>Учимся снимать напряжение с разных групп мышц.  |           |   |
| Тема 5.<br>Социальное здоровье человека  | 2         | <b>1 Проект</b><br>Как улучшить психическое здоровье человека   |           |   |
| Тема 6.<br>Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.                                | 2         |   |           |   |

|  |                  |   |                   |  |
|--|------------------|---|-------------------|--|
| <p><b>Раздел 3.</b><br/><b>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни</b></p>                            | <p><b>15</b></p> |   |                   | <p><b>Л.</b> Формировать осознанное отношение к необходимости обеспечения безопасности в быту, на улице, в подъезде.<br/>Развивать предусмотрительность, осторожность и самоконтроль, отправляясь на прогулку на заброшенные территории.<br/><b>М.</b> Анализировать иллюстративный материал, схемы и памятки учебника.<br/>Оценивать окружающую обстановку для обеспечения безопасности в квартире, на улице.<br/>Планировать этапы выполнения проектной работы, распределять обязанности, отслеживать продвижение в выполнении задания.<br/>Участвовать в дискуссии, высказывать свою точку зрения.<br/>Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками в практической деятельности (ролевых играх).<br/>Договариваться и приходиться к единому мнению в практической деятельности при отработке приемов первой помощи.<br/><b>П.</b> Знать причины и последствия пожаров. Запоминать правила пожарной безопасности. Изучать приемы по защите личного здоровья и окружающих людей в случае пожара.</p> |
| <p>Тема 7.<br/>Поведение при пожаре</p>  | <p>4</p>         | <p><b>1</b> <b>Практ. зан.</b><br/>Научиться правилам пользования газовыми и электрическими приборами.<br/><b>1</b> <b>Практ. зан.</b> Знакомство с устройством и порядком пользования огнетушителей.</p> |                   | <p>Знакомиться с устройством и порядком использования различных огнетушителей. Различать ожоги по степени поражения и уметь оказывать первую помощь.<br/>Знать правила безопасности при пользовании газовыми приборами и действия при появлении запаха газа в квартире.<br/>Знать правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии и уметь оказать первую помощь при отравлении вредными веществами.</p>  |
| <p>Тема 8. Чрезвычайные ситуации в быту</p>  | <p>5</p>         |   | <p>1<br/>тест</p> | <p>Изучать правила осторожности при обращении с электрооборудованием и уметь оказать помощь при электротравмах.<br/>Знать возможные опасные ситуации и правила поведения на улице при встрече с незнакомцем; в лифте и на лестнице.<br/>Изучать опасности при занятиях экстремальными видами спорта.<br/>Различать виды переломов и иметь навыки оказания первой помощи при них.</p>   |
| <p>Тема 9.<br/>Разумная предосторожность. Опасные игры.</p>  | <p>6</p>         | <p><b>1</b> <b>Проект</b> Растения и грибы таят опасности</p>   |                   | <p>Формировать внутреннюю позицию школьника и учебно-познавательный интерес к новым знаниям.<br/><b>М.</b> Уметь анализировать и обобщать полученные знания.<br/>Формулировать собственное мнение. Учитывать позицию собеседника.<br/><b>П.</b> Закрепить полученные знания, умения и</p>  |
| <p>Обобщающий урок по теме «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни». Итоговая контрольная работа</p> | <p><b>1</b></p>  |   | <p>1</p>          | <p>Формировать внутреннюю позицию школьника и учебно-познавательный интерес к новым знаниям.<br/><b>М.</b> Уметь анализировать и обобщать полученные знания.<br/>Формулировать собственное мнение. Учитывать позицию собеседника.<br/><b>П.</b> Закрепить полученные знания, умения и</p>  |

|   |          |   |   |                          |
|---|----------|---|---|--------------------------|
| Повторительно-<br>обобщающий<br>урок за курс<br>ОБЖ 7 кл. | <b>2</b> |   |   | навыки за курс 7 класса. |
| Итого   | 34       | 8 | 3 |                          |