


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Суземская средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза генерал-майора И.Г. Кобякова»

Выписка

из основной образовательной программы  
основного общего образования

Рассмотрено  
методическое объединение  
учителей обж и физической культуры  
Протокол №1 от 31.08.2023

Согласовано

 Зам. директора по УВР  
Разенкова Н.М.

31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

для основного общего образования

Срок освоения 1 год (7 класс)

Выписка верна 31.08.2023

Директор  И.В. Шупикова

Составители:

учителя основ  
безопасности жизнедеятельности

2023 год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Личностные результаты:*

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 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 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;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.
- Результатами изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе является формирование универсальных учебных действий.

### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных

ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), 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
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### *Познавательные УУД:*

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.), преобразовывать информацию из одного вида в другой.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);
- Использование дополнительных источников информации;
- Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей.

#### *Коммуникативные УУД:*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
- оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу;
- корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА (7 класс)**

#### **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.

#### **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.

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.

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. Кругинтересов 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 старшего 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.

## Календарно-тематическое планирование по основам безопасности жизнедеятельности 7 класс (34 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Тема 1. ЗОЖ (5 часов)</b>		
1	Введение.	1
2	Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
3	Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья	1
4	Зависит ли здоровье от образа жизни?	1
5	Повторение и обобщение материала по темам «ЗОЖ.» Стартовый контроль знаний. К.р.№ 1	1
<b>Тема 2. Физическое здоровье и правильное питание (7 часов)</b>		
6	Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека .	1
7	Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.	1
8	Правила рационального питания.	1
9	О жирах, белках и углеводах	1
10	Проблемы экологии питания.	1
11	Поговорим о диете.	1
12	Повторение и обобщение по теме «Физическое здоровье и правильное питание». К.р.№ 2	1
<b>Тема 3. Виды здоровья человека (7 часов)</b>		
13	Показатели психического здоровья и нездоровья.	1
14	Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье	1
15	Что определяет социальное здоровье человека.	1
16	Учение-социально важная деятельность.	1
17	Что такое репродуктивное здоровье?	1
18	Риски старшего подросткового возраста.	1
19	Повторение и обобщение по темам « Виды здоровья человека».К.р.№ 3	1
<b>Тема 4. Чрезвычайные ситуации в быту (9 часов)</b>		
20	Причины и последствия пожаров.	1
21	Средства пожаротушения.	1
22	Правила пользования пиротехникой.	1
23	Организация эвакуации из горящего здания. Помощь при ожогах.	1
24	Если произошло отравление газом. Первая медпомощь.	1
25	Бытовая химия: безопасность использования. Первая медпомощь.	1
26	Залив жилища.	1
27	Опасное электричество.	1
28	Повторение и обобщение по темам « Чрезвычайные ситуации в быту». К.р.№ 4	1
<b>Тема 5. Опасности в незнакомой природной и социальной среде (6 часов)</b>		

29	Как выбрать место для отдыха.	1
30	Как вести себя на улице, лифте и на лестнице. Самооборона.	1
31	Опасные игры. Что скрывает карьер. Неразорвавшиеся снаряды.	1
32	Экстрим в игре и спорте	1
33-34	Первая помощь при переломах.	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>