

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я.  
ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ ИМ. К.Я. ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/  
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6  
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001  
E-mail:aleschny@mail.ru. Тел./Факс: 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
районного МО  
учителей ОБЖ

Протокол № 1  
от «22». 08.2019г.  
Руководитель РМО  
Филимонов С.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала  
МБОУ «Сещинская  
СОШ им. К.Я. Поварова»

  
Алешинской ООШ  
Ковальская С.П.  
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического  
совета

филиала МБОУ  
«Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Алешинской ООШ  
Протокол № 1  
от 29.08.19 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од  
от 30.08.2019 г.

Директор  
МБОУ «Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Романов С.В.



Рабочая программа предмета  
**« ОБЖ »**  
для 7 класса  
филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»  
Алешинской ООШ  
на 2019-2020 учебный год.

Составитель :  
Учитель ОБЖ  
Бухтиярова В.В.

с. Алешня 2019г.

Рабочая программа предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28) на основании Примерной программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования(протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Основы безопасности жизнедеятельности 7-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций /Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнова, Л.В.Сидоренко и др. — М.: Вентана- Граф , 2018
2. Основы безопасности жизнедеятельности: программа: 7-9 классы / [Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, А.Б.Таранин].-М: Вентана- Граф, 2018.

Рабочая программа рассчитана на 17 часов (0,5 часа в неделю).

## Планируемые результаты изучения 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 предпочтений с учетом 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;
- 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 ее 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 анти-экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- 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 ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, 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 приемов 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.

### **Предметные результаты:**

- 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;

- 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 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;
- 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.

### **Обучающийся научится:**

- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства - предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс (17 часов)

### **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.

Расширение кругозора. Дети-маугли

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.  
Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище  
**Итоговое контрольное тестирование**



### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Номер урока в теме	Дата проведения		Тема раздела, урока	Кол-во часов	Примечания
		По плану	По факту			
1	1			Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	
				<b>1 Здоровый образ жизни. Что это?</b>	<b>7</b>	
2	1			Зависит ли здоровье от образа жизни?	1	
3	2			Физическое здоровье человека	1	
4	3			Правильное питание . Проблемы экологии питания	1	
5	4			Правильное питание . Поговорим о диете	1	
6	5			Психическое здоровье человека	1	
7	6			Социальное здоровье человека	1	
8	7			Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	1	
				<b>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни</b>	<b>8</b>	
9	1			Как вести себя при пожаре.	1	
10	2			Знакомство с огнетушителями. Практическая работа	1	
11	3			Чрезвычайные ситуации в быту .Отравление	1	
12	4			Чрезвычайные ситуации в быту . Опасное электричество	1	
13	5			Разумная предосторожность.	1	
14	6			Разумная предосторожность	1	
15	7			Опасные игры	1	
16	8			Опасные игры	1	
17	1			<b>Итоговое контрольное тестирование за 7 класс.</b>	1	

**Итоговое контрольное тестирование 7 класс**

**А-1.** Проявление внешних сил природы, сопровождающееся катастрофическими последствиями: гибелью людей и животных, разрушением сооружений н/х, вызывающее аварии и катастрофы:

А) чрезвычайная ситуация Б) производственная авария В) стихийное бедствие

**А-2.** При землетрясении надо дожидаться перерыва между толчками и быстро покинуть здание. Как это сделать?

А) только по лестнице Б) на лифте быстрее всего В) по пожарной лестнице

**А-3.** Назовите признаки землетрясений:

А) хлопанье дверей Б) звон стекол и посуды В) качание люстры Г) дрожь воды в стакане

**А-4.** Потоки с гор воды, песка, щебня, осколков скал и глины. Какое явление описано?

А) обвал Б) лавина В) сель

**А-5.** Смещение масс горных пород вниз под действием силы тяжести в результате нарушения равновесия склонов, чаще всего по берегам рек и водоемов – что это?

А) оползень Б) обвал В) сель

**А-6.** Отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их дробление и скатывание с крутых склонов:

А) оползень Б) обвал В) сель

**А-7.** Ветер огромной разрушительной силы, со скоростью свыше 30 м/с или 12 баллов по шкале Бофорта:

А) ураган Б) циклон В) тайфун

**А-8.** Резкое повышение уровня воды в результате сильного ветра, дующего с моря в устье реки:

А) паводок Б) катастрофическое наводнение В) нагонное наводнение

**А-9.** Что делать, если ваш дом попадает в зону затопления?

А) отключить газ, воду, электричество Б) перенести на чердак ценные вещи В) погасить огонь в печах Г) оклеить стекла Д) закрыть окна и двери

**А-10.** Понижение давления является признаком приближающейся непогоды. Укажите, с помощью какого прибора мы можем это определить:

А) гигрометр Б) ареометр В) термометр Г) барометр Д) сейсмограф

**А-11.** Ураган страшен:

А) мощными волнами, обрушающимися на побережье Б) вихревыми вращающимися воздушными потоками В) катастрофическими ливнями и наводнениями Г) метательным действием воздушного скоростного напора

Найди ошибку.

**А-12.** Действие цунами не опасно:

А) на равнинных побережьях Б) на побережьях с пологим берегом В) в открытых бухтах и заливах

## **ЧАСТЬ В**

В-1. Дополни основные понятия и определения:

Под чрезвычайной ситуацией природного происхождения понимают \_\_\_\_\_ обстановку на определенной территории, сложившуюся в результате \_\_\_\_\_ природного явления или \_\_\_\_\_ бедствия, которая может повлечь за собой \_\_\_\_\_ жертвы или \_\_\_\_\_ потери.

Источником природной ЧС являются \_\_\_\_\_.

В-2. Распредели опасные природные явления по группам:

Геофизические:

Геологические:

Метеорологические:

Гидрологические:

Морские гидрологические:

ОПЯ: цунами, паводки, засуха, сели, землетрясения, смерчи, обвалы, град, извержения вулканов.

### **Ответы к контрольной работе:**

#### **ЧАСТЬ А**

А-1: А

А-2: А

А-3: Б,В,Г

А-4: В

А-5: А

А-6: Б

А-7: А

А-8: В

А-9: А,Б,В,Д

А-10: Г

А-11: Б

А-12: Г

#### **ЧАСТЬ В**

В-1.

Под чрезвычайной ситуацией природного происхождения понимают **НЕБЛАГОПРИЯТНУЮ** обстановку на определенной территории, сложившуюся в результате **ОПАСНОГО** природного явления или **СТИХИЙНОГО** бедствия, которая может повлечь за собой **ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ** жертвы или **МАТЕРИАЛЬНЫЕ** потери.

Источником природной ЧС являются **ОПАСНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ЯВЛЕНИЯ**.

В-2.

Геофизические: землетрясения, извержения вулканов.

Геологические: сели, обвалы.

Метеорологические: засуха, смерчи, град.

Гидрологические: паводки.

Морские гидрологические: цунами.