

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

ОБСУЖДЕНО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 1
Протокол № 11
от 19 июня 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №1
Каштанова Т.В.
Приказ № 92-осн.
от 19 июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

Основы безопасности жизнедеятельности

7 класс

основное общее образование

Составитель: школьное методическое
объединение учителей ОБЗР

Североуральск, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ разработана для учащихся 7-х классов общеобразовательной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и Федеральных законов Российской Федерации “О безопасности”, “О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера”, “О гражданской обороне”, “О противодействии терроризму”, “Об обороне”, “О воинской обязанности и военной службе”, “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”, “Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан”, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Учебному плану МАОУ СОШ № 1 на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 7 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год. Уровень изучения предмета базовый.

2. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема (раздел программы)	Количество часов по учебному плану
1	Раздел 1. На природе	13
2	Раздел 2. Туристский поход: радость без неприятностей	14
3	Раздел 3. Когда человек сам себе враг	7
4	Итого:	34

3. Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы

Учебник	Литература для учителя	Литература для учащихся	Электронные ресурсы
Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности и жизнедеятельности	1 Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные	1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для	1. ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий /

«Просвещение»	разработки. 7-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под ред. А. Т. Смирнова. 2. ОБЖ, 5-8 кл. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П.Попова. 3. ОБЖ тесты:5-9 класс к учебнику И.К.Топорова	учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Из- во: «Просвещение». 2. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности ОМЗ и охрана здоровья, М.:Русское слово. 3. Фролов М.П., Спиридонов В.Ф. Безопасность на улицах и дорогах Учебное пособие для 7-8 классов .	Министерство образования Российской Федерации, // ООО «Кирилл и Мефодий», АРМ преподавателя- организатора ОБЖ. Электронное пособие / Петров Н.Н, Тихомиров А.Ю. // ГОУ ДПО ЧИППКРО
---------------	--	---	---

4. Содержание учебного предмета

В 7 классах курс “Основы безопасности жизнедеятельности” представлен тремя модулями «На природе», «Туристский поход: радость без неприятностей» и «Когда человек сам себе враг» и включает следующие содержательные линии (разделы):

На природе

Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

Природа полна неожиданностей! Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа

через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Туристский поход: радость без неприятностей

Перед походом... Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка.

В походе... Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

Когда человек сам себе враг

Алкоголь наносит удары по организму. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.

Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

5. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности 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, осознанного 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 её проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам всей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведение, потребности соблюдать нормы здорового и разумного 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 её 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 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.

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, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения 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 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 с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль проводится в форме самостоятельных работ, тестов, индивидуального устного опроса учащихся.

Итоговый контроль проводится в конце полугодия, в третьей четверти и в конце учебного года.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Контрольные работы	Практическа я работа
1.	Введение		
2.	Умеете ли вы ориентироваться?		
3.	Умеете ли вы ориентироваться?		1
4.	Чрезвычайные ситуации природного характера		
5.	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии		
6.	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии		1
7.	Если встретилась опасность		
8.	Если встретилась опасность		1
9.	Если встретилась опасность		
10.	Вода таит опасности		
11.	Вода таит опасности		1
12.	Вода таит опасности		
13.	Закрепление изученного материала	1	
14.	"Любим ли мы туристские походы"		
15.	"Правила организации туристского похода"		
16.	"Правила организации туристского похода"		1
17.	Походная аптечка		
18.	Походная аптечка		1
19.	Знакомимся с лекарственными растениями		
20.	Знакомимся с лекарственными растениями		1
21.	"Режим дня в многодневном туристском походе"		
22.	"Режим дня в многодневном туристском походе"		1
23.	"Режим дня в многодневном туристском походе"		
24.	Походная еда		
25.	Походная еда		1
26.	Походная еда		
27.	Закрепление изученного материала	1	
28.	"Алкоголь наносит удары по организму"		
29.	"Алкоголь наносит удары по организму"		1
30.	"Алкоголь наносит удары по организму"		
31.	Курение убивает		
32.	Курение убивает		1
33.	Закрепление изученного материала	1	
34.	Закрепление изученного материала		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816876

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен с 02.07.2025 по 02.07.2026