

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

ОБСУЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 9  
от 18.06.2026

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ № 1  
Каштанова Т.В.  
Приказ № 133-осн. от 18.06.2026

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

**Основы безопасности жизнедеятельности**  
**7 класс**  
основное общее образование

## 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.

| <i>№ п/п</i> | 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            | <b>Итого:</b>                                         | 34                                 |

### 3. 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.

## **4. 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.

## **5. 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.

### Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема урока                                         | Количество часов      |                         |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
|          |                                                    | Контрольные<br>работы | Практическа<br>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                   |                       |                         |