

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края.

Муниципальное образование Щербиновский район

МБОУ СОШ № 10 ст. Новощербиновская

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
технологии, музыки,
ОБЖ, физ-ры

Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Бут Н. В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 10 им. С.И.
Холодова

«29» августа 2025г.

Кукса И. Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ОБЗР (основы безопасности и защита родины)»

для обучающихся 7 классов

ст. Новощербиновская 2025 г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы *основного общего образования* должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез, является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

.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 защищенности, 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 действия 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 осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций), устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные 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 свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;

- 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 вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

В результате реализации рабочей программы по ОБЖ создаются условия для достижения всеми учащимися 7 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), чему способствует изучение разделов учебника «Расширение кругозора» и выполнение проектных работ

Ученики научатся:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций во время чрезвычайных ситуаций;
- основным формулам безопасности жизнедеятельности, правилам здорового образа жизни;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в бытовых условиях;
- конструировать понятия: природных и техногенных катастроф, безопасной жизнедеятельности;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья, пользоваться правилами здорового питания в повседневной жизни;
- выявлять психологические особенности подросткового и юношеского возраста;
- делать объективную оценку своего физического развития;
- закаливать организм;
- анализировать состояние своего здоровья;
- составлять меню правильного питания подростка;
- анализировать «пищевую пирамиду»;
- проверять уровень своего психо-эмоционального состояния;
- развивать рефлексивные качества;
- планировать организацию антистрессовой жизни и деятельности подростка;
- расширить знания о правилах бесконфликтной коммуникации;
- адекватно относиться к проблеме фанатов и поклонников;
- оценивать успешность учения как социально значимой деятельности;
- уважительно относиться к разным мнениям, культуре делового общения;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- оценивать план эвакуации школы при возникновении пожара;
- обсуждать план действий при заливе помещений;
- применять правила осторожного обращения с электричеством;

- составлять памятку, оберегающую от неприятностей при встрече с опасными незнакомцами;
- предвидеть опасности в незнакомой природной и социальной среде;

ученики получают возможность научиться:

- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в различных жизненных ситуациях;*
- *составлять меню ученика 7 класса на день;*
- *анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- *использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных.*
- *прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;*
- *проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.*
- *формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;*
- *использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.*
- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*
- *готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.*

Содержание программы

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности (2 ч).

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? (14 ч).

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 (16 ч).

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 повторение и обобщение (2 ч).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Содержание (раздел, темы)	Содержание урока	Характеристика основных видов деятельности	Основные направления воспитательной работы
Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (2ч)			
Введение. Цели предмета ОБЖ	Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Физическое воспитание в Спарте	Коммуникативная деятельность: правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений. Работа с информацией: отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. Аналитическая деятельность: чтение и оценка учебных текстов для ответа на вопрос «Почему проблема здорового образа жизни волновала общество уже в древности?»; выделение главной мысли учебного текста. Самооценка: определение своих возможностей и способностей. Конструирование понятий: природные чрезвычайные ситуации, техногенные чрезвычайные ситуации, безопасная жизнедеятельность. Формулирование вывода: почему нужно изучать предмет ОБЖ	Гражданское, патриотическое, трудовое, ценности научного познания
Окружающая среда и безопасность.	Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. Расширение кругозора.		
Тема 1. Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека (4 часа)			
Зависит ли здоровье от образа жизни.	Понятие о здоровье. Что такое здоровый образ жизни.	Коммуникативная деятельность: правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений, тезисов и антитезисов. Работа с информацией: отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. Аналитическая деятельность: чтение и оценка учебных текстов; выделение главной мысли учебного текста; высказывание версий о смысле пословиц и поговорок. Конструктивная деятельность: построение схем	Гражданское, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, ценности научного познания,
Слагаемые здоровья.	Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье.		
Значение физической культуры для здоровья человека.	Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека.		

Закаливание, как способ тренировки организма.	Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены. Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания	«Здоровье человека», «Физическое здоровье человека». <i>Аналитическая деятельность:</i> создание памятки «Правила закаливания». <i>Рефлексивная деятельность:</i> оценка своего физического развития; создание программы закаливания	
Тема 2. Правильное питание (3 часа)			
Правила рационального питания.	Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге; конструирование суждений и доказательств. <i>Практическая деятельность:</i> анализ «пищевой пирамиды», составление меню ученика 7 класса на день. Конструирование вывода на основе анализа иллюстративного материала, схем и таблиц учебника. Чтение информации, представленной в диаграмме и таблицах. <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с информацией, представленной в таблице и иллюстрациях	физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, экологическое, ценности научного познания, экологическое воспитание
Продукты питания как экологический фактор.	Продукты питания как экологический фактор. Благотворное воздействие зелёного чая.		
Питание и болезни. Диета.	Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков.		
Тема 3. Психическое здоровье человека (2 часа)			
Психическое здоровье – эмоциональное благополучие человека.	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»..	Конструирование характеристики понятия «психическое здоровье человека». <i>Практическая деятельность:</i> упражнения на релаксацию. <i>Рефлексивная деятельность:</i> самоконтроль и самооценка — «признаки стресса». <i>Коммуникативная деятельность:</i> построение суждений, доказательств, пояснений. Сравнение и дифференциация: ложное и истинное суждение. <i>Деятельность в коллективе:</i> правила совместной деятельности	духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, экологическое, ценности научного познания, эмоциональное воспитание
Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.	Воздействие шумов на организм человека Компьютер и здоровье. Информационная безопасность		

Тема 4. Социальное здоровье человека (2 часа)				
Человек – социальное существо.	Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека.	<i>Аналитическая деятельность:</i> оценка информации, представленной в тексте. <i>Рефлексивная деятельность:</i> самооценка умений общаться, самоанализ учебной деятельности. <i>Коммуникативная деятельность:</i> конструирование суждений, выбор и объяснение ответа (из представленных альтернативных)	Гражданское, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, экологическое, ценности научного познания	
Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.	Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. Расширение кругозора. Дети-Маугли			
Тема 5. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана (2 часа)				
Репродуктивное здоровье.	Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> построение суждений, подбор доказательств. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценка информации, представленной в тексте; составление плана ответа на вопрос «Особенности развития мальчиков и девочек»	духовно-нравственное, физическое воспитание, духовно-нравственное, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, экологическое, ценности научного познания	
Риски старшего подросткового возраста.	Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Риски старшего подросткового возраста.			
Обобщающий урок	Обобщение пройденного материала о здоровом образе жизни.			

Тема 6. Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту (10 часов)			
Пожар. Причины пожаров.	Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара.	<i>Аналитическая деятельность:</i> составление памятки «Причины пожаров» (по иллюстративному материалу). Чтение информации, представленной на схеме. Моделирование бытовых пожароопасных ситуаций. <i>Практическая игровая деятельность:</i> «эвакуация» из горящего дома; применение средств пожаротушения; помощь при ожогах. Конструирование воображаемых ситуаций. <i>Коммуникативная деятельность:</i> участие в диалоге, построение суждений и умозаключений. <i>Аналитическая деятельность:</i> анализ жизненных ситуаций и текста учебника; оценка информации, представленной на схеме. <i>Практическая (игровая) деятельность:</i> разыгрывание сценок на материале «Медицинской странички». <i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в дискуссии, построение суждений и доказательств. <i>Практическая деятельность:</i> первая помощь при отравлениях	Гражданское, трудовое, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания
Правила пожарной безопасности.	Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков.		
Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения.	Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения.		
Помощь при ожогах.	Помощь при ожогах.		
Залив жилища.	Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах.		
Правила пользования электроприборами.	Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами.		
Первая помощь при электротравмах.	Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.		
Правила пользования газовыми приборами.	Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом.		
Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	Правила безопасности при пользовании бытовой химией		
Обобщение пройденного.	Обобщение пройденного материала «Действия при пожаре и чрезвычайных ситуациях в быту».		
Тема 7. Разумная предосторожность. Опасные игры (6 часов)			
Досуг в городе; каких мест лучше избегать.	Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице.	<i>Аналитическая деятельность:</i> конструирование памятки «Правила поведения в ситуациях опасного общения». Конструирование воображаемых ситуаций (игра-драматизация): разыгрывание сценок общения с мошенниками, хулиганами, психологическая готовность к встрече с опасными незнакомцами. <i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в дискуссии, построение суждений и доказательств.	Гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья
Меры предосторожности в лифте и на лестнице.	Меры предосторожности в лифте и на лестнице.		
Правила поведения при нападении. Самооборона.	Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны. Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище		

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.	Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> участие в диалоге, построение суждений и умозаключений. <i>Аналитическая деятельность:</i> анализ жизненных ситуаций и текста учебника; оценка информации	и эмоционального благополучия, экологическое, ценности научного познания
Экстрим в игре и спорте.	Экстрим в игре и спорте.		
Неразорвавшиеся боеприпасы.	Неразорвавшиеся боеприпасы.		
Контрольное тестирование			
Обобщение пройденного	Подведение итогов Обобщение и интерпритация полученной информации.		

Краснодарский край
Щербиновский район
Муниципального образования Щербиновский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
имени А.И.Холодова

Согласовано:

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени А.И.Холодова

«30» августа 2025 год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по основам безопасности жизнедеятельности

Уровень образования (класс) - среднее общее образование, 7 класс

Количество часов – 34 часа 1- час в неделю

Учитель - Зосим Владимир Сергеевич

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, федеральными законами Российской Федерации в области образования и безопасности жизнедеятельности и отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Программа разработана на основе авторской программы по основам безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: рабочая программа. 7 класса: учебно-методическое пособие/ Н. Ф. Виноградова, - М.: Вентана-Граф, 2021

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		Материально- техническое оснащение	Основные виды деятельности	
			план	факт		учебной (УУД)	воспи- тат.
Здоровый образ жизни. Что это?							
1	Цели предмета ОБЖ.	1			Конспект урока, учебник под ред. Н. Ф. Виноградова , презентация	Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. <u>Расширение кругозора.</u> Физическое воспитание в Спарте. Проблемы безопасного взаимодействия человека со средой его обитания – бытовой, городской, природной, производственной.	1-3-6
2	Окружающая среда и безопасность.	1					3-5-6
3	Слагаемые здоровья. .	1					1-3-8
4	Значение физической культуры для здоровья человека.	1					3-6
5	Закаливание, как способ тренировки организма.	1					1-3-6
6	Правила рационального питания.	1			Конспект урока, учебник под ред.	Правила рационального	1-5

					Н. Ф. Виноградова , плакаты	питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Диета.	
7	Продукты питания как экологический фактор.	1					1-2
8	Питание и болезни. Диета.	1					1-2-3
9	Психическое здоровье – эмоциональное благополучие человека.	1					1-2-3
10	Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.	1			Конспект урока, учебник под ред. Н. Ф. Виноградова , плакаты	Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность. Характеризуют ЧС природного и техногенного характера. Работают в группах, решают ситуацион-ные задачи, закреп-ляют правила без-опасного поведения на транспортеальные подсистемы, режим функционирования РСЧС. Характеризуют	1
11	Человек – социальное существо.	1					1
12	Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.	1					1-8
13	Репродуктивное здоровье.	1					1-5
14	Риски старшего подросткового возраста.	1					1-5-7

						предназначение и основные задачи гражданской обороны, называют права и обязанности граждан в области гражданской обороны. Закрепляют правила безопасного поведения в зоне ЧС природного и техногенного характера. Характеризуют ЧС природного и техногенного характера. Работают в группах, решают ситуационные задачи, закрепляют правила безопасного поведения на транспорте	
15	Обобщающий урок .	1			Конспект урока, учебник под ред. Н. Ф. Виноградова , плакаты, средства индивидуальной защиты	Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Средства пожаротушения.	1-2
Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни							
16	Пожар. Причины пожаров.	1					1-5
17	Правила пожарной безопасности.	1					1

						Виды, марки огнетушителей их предназначение.	
18	Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения.	1					1-8
19	Помощь при ожогах.	1					1-5
20	Залив жилища.	1			Конспект урока, учебник под ред. Н. Ф. Виноградова , наглядный материал	Правила безопасности при использовании бытовой химией. Первая помощь при отравлении.	2
21	Первая помощь при электротравмах.	1					2
22	Правила пользования газовыми приборами.	1					1-2
23	Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	1					1-2
24	Обобщение пройденного.	1					1-2-3
25	Досуг в городе; каких мест лучше избегать.	1			Конспект урока, учебник под ред. Н. Ф. Виноградова , плакаты, методические	Опасности, которые скрывает карьер. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстрим в игре и спорте.	1-4-6
26	Меры предосторожности в лифте и на лестнице.	1					6

27	Правила поведения при нападении. Самооборона.	1			пособия, видеофильмы		6
28	Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер.	1					1-6
29	Экстрим в игре и спорте.	1					3-6
7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях - 5 часа							
30	Неразорвавшиеся боеприпасы.	1			Конспект урока, учебник под ред. Н. Ф. Виноградова , плакаты, методические пособия, презентации	Признаки переломов. Способы транспортировки пострадавших	1
31	Контрольное тестирование. Обобщение пройденного в 7 классе.	1					1-3
32	Обобщение пройденного в 7 классе.	1					1-5-6
33	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.	1					1-5-6
34	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.	1					1-5-6
Итого: 34 часов							

