

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат №13,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»  
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042  
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласовано.  
Зам. директора по УВР  
Т.С. Созонтова  
«30» августа 2021 г.

Утверждаю.  
Директор  
Т.В. Щербакова  
«31» августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебный предмет:** *Основы безопасности жизнедеятельности*

**Класс:** *7*

**Учитель:** *Александрова Оксана Владимировна*

Рассмотрено на заседании МО:  
Протокол № 1  
от «26» 08.2021  
Руководитель МО  
Т.Ю.Ральникова

г. Екатеринбург  
2021 -2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класса разработана в соответствии с Законом «Об Образовании в РФ», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, на основе Рабочей программы «Основы безопасности жизнедеятельности» (ФГОС) А.Т. Смирнова и Б.О.Хренникова (Москва, Просвещение, 2011 год).

Общая цель школьного курса ОБЖ — обеспечить повышение общего уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

В структуре курса ОБЖ 7 класса отсутствуют разделы 2 и 3 «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций», «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основная идея курса – безопасность во время активного отдыха, внутреннего и выездного туризма, при следовании к месту отдыха наземным, воздушным и

водным транспортом, а также выживание в условиях вынужденной автономии в природе.

Данный курс обеспечивает формирование:

- культуры безопасности жизнедеятельности;
- убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимания необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знаний основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- знаний и умений применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умений оказать первую помощь пострадавшим;
- умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы обучения учащихся на уроке: общеклассная, групповая, парная, индивидуальная.

Методы обучения:

- Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций. материальной базы);
- Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
- Практические (отрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач).

## **Планируемые образовательные результаты.**

**Личностные результаты обучения:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в опасных 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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 учётом 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 её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Предметные результаты обучения:**

- 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;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 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.

### **Метапредметные результаты обучения (УУД):**

#### ***Регулятивные УУД:***

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 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;

#### ***Познавательные УУД:***

- 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;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- 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;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

При изучении курса ОБЖ 7 класса используется учебник:

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2011.

По программе на изучение курса ОБЖ в 7 классе отводится 34 часов. Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 1 час в неделю, всего 34 часов в год (34 учебные недели).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## *Раздел I. Безопасность человека в природных условиях – 24*

### *Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе - 6*

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака. Разведение костра. Определение необходимого снаряжения для похода.

### *Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность - 5*

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походных групп. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и порядок дня похода.

Преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов Меры безопасности в лыжном походе.

Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы, Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедных походах.

### *Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности - 6*

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация к жаркому климату. Акклиматизация в горной местности.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземным видам транспорта (автомобильным, железнодорожным).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

## ***Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде - 4***

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании . Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

## ***Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях - 4***

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

## ***Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 11***

### ***Глава 6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи - 4***

Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах. Оказание первой медицинской помощи при укусах ядовитых змей.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

### ***Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие - 7***

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. Стадии развития наркомании. Правила четырех «НЕТ! » наркотикам.

## Тематическое планирование ОБЖ 7 класса

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов
		Разделы и темы
<b>Модуль 1.</b>	<b>Основы безопасности личности, общества, и государства</b>	<b>25</b>
<b>I</b>	<b>Основы комплексной безопасности.</b>	<b>25</b>
1	Подготовка к активному отдыху на природе	6
2	Активный отдых на природе и безопасность.	5
3	Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности	6
4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природе	4
5	Опасные ситуации в природных условиях	4
<b>Модуль 2.</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>9</b>
<b>V</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>	<b>4</b>
6	Первая помощь при неотложных состояниях	4
<b>IV</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>
7	Здоровый образ жизни и факторы, на него влияющие	5
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>

# Календарно-тематическое планирование уроков ОБЖ в 7 классе

№	Дата	Основное содержание темы, термины и понятия	Тема урока	Кол-во часов
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (25 ч)</b>				
<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (25 ч)</b>				
<b><i>Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе (6 ч)</i></b>				
1	01-04.09.21	Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины.	Природа и человек.	1
2	07-11.09.21	Понятие об ориентировании. Определение направления на север по собственной	Ориентирование на местности.	1
3	14-18.09.21	Компас, основные способы ориентирования Азимут.	Определение своего местонахождения и направления движения на	1
4	21-25.09.21	Поход, экипировка Правила ориентирования по компасу, по местным предметам.	Подготовка к выходу на природу.	1
5	28-02.10.21	Бивак, способы организации бивака	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6	12-16.10.21	Снаряжение, подготовка похода	Определение необходимого снаряжения для похода.	1
<b><i>Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность (5 ч)</i></b>				
7	19-23.10.21	Активный отдых, правила безопасного поведения в походах	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1
8	26-30.10.21	Гора, равнина, пешие походы	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной	1
9	02-06.11.21	Особенности передвижения в лесу зимой без лыж. Правила передвижения по	Подготовка и проведение лыжных походов.	1
10	09-13.11.21	Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоемах зимой.	Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Контроль качества знаний	1
11	23-27.11.21	Велосипед, правила безопасного поведения велосипедистов	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1
<b><i>Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности (6 ч)</i></b>				

1 2	30- 04.12.21	Понятие о дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. Понятие о безопасности в туризме	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	1
1 3	07- 11.12.21	Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий.	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1
1 4	14- 18.12.21	Смена климата. Рекомендации по адаптивированию при смене часовых поясов и климата. Акклиматизация	Акклиматизация человека в горной местности.	1
1 5	21- 25.12.21	Личная безопасность, транспорт, виды транспорта	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1
1 6	28- 31.12.21	Водный транспорт, личная безопасность, правила личной безопасности	Обеспечение личной безопасности на водным транспорте	1
1 7	11- 15.01.22	Воздушный транспорт, правила безопасности на воздушном транспорте	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1

**Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (4 ч)**

1 8	18- 22.01.2 2	Автономное существование	Автономное существование человека в природе	1
1 9	25- 29.01.2 2	Автономия. Причины вынужденного автономного существования.	Добровольная автономия человека в природной среде.	1
2 0	01- 05.02.2	Понятие о вынужденном автономном существовании	Вынужденная автономия человека в природной среде	1
2 1	08- 12.02.2	Жизнедеятельность человека, условия ее	Обеспечение жизнедеятельности человека при автономном существовании	1

**Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях (4 ч)**

2 2	15- 19.02.22	Погода, виды опасных погодных явлений	Опасные погодные явления. Контроль	1
2 3	01- 05.03.22	Условия обеспечения безопасности при встрече с дикими животными	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1
2 4	08- 12.03.22	Насекомые, способы защиты от них	Укусы насекомых и защита от них	1
2 5	15- 19.03.22	Клещ, клещевой энцефалит, профилактика, способы защиты	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 ч)**

**Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи (9 ч)**

## медицинской помощи (4 ч)

### Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)

2 6	22- 26.03.22	Гигиена, первая медицинская помощь. Комплектование походной аптечки лекарственными средствами, оказания помощи.	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях	1
2 7	29- 02.04.22	Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного автономного существования	Оказание первой помощи при травмах.	1
2 8	05- 09.04.22	Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки. Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог.	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	1
2 9	19- 23.04.22	Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи пострадавшему, укушенному змеей	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	1

## Раздел 5. Основы здорового образа жизни (4 ч)

### Тема 7. Здоровый образ жизни и факторы, на него влияющие (4 ч)

3 0	26- 30.04.22	Здоровье, здоровый образ жизни, переутомление, профилактика переутомления	Здоровый образ жизни и профилактика переутомления.	1
3 1	03- 07.05.22	Компьютер, влияние компьютера на здоровье человека	Компьютер и его влияние на человека.	1
3 2	10- 14.05.22	Окружающая среда, влияние окружающей среды на здоровье человека	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1
3 3	17- 21.05.22	Социальная среда, влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1
3 4	24- 28.05.22		Контроль качества знаний	1

## Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочие программы. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. «Основы Безопасности Жизнедеятельности». Предметная линия под редакцией А.Т. Смирнова. «Просвещение», 2011
2. Учебник. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы Безопасности Жизнедеятельности 6 класс. -М, №Просвещение» 2011.

### Литература для учителя

1. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. - М.: Дрофа, 2012;
2. Ваши шансы избежать беды: учеб, пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. - СПб.: КАРО, 2010.
3. Пономарев В. Дети и терроризм: методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2010. -№ 3. - С. 13-18.
4. Правила пожарной безопасности: тесты для проверки знаний учащихся / авт.-сост. Н. И. Колесник; ред. Н. А. Горохова, Н. В. Зырянова; - Екатеринбург: ИРРО, 2003. - 19 с.
5. Репин Ю. В. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. - Екатеринбург, 2005. - 105 с.: ил. - (Семейная школа)
6. В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов:
  - «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
  - «Об охране окружающей природной среды»;
  - «О пожарной безопасности»;
  - «О гражданской обороне»;
  - «О безопасности дорожного движения» и др.
7. Аршинова В.В. Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Латчук В.Н., Марков В.В. Методическое пособие «ОБЖ» (5-9 классы). - Москва, Дрофа, 2000.
9. Павлова О.В., Попова Г.П. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5-11 классах. — Волгоград: Учитель, 2006.

### Литература для учащихся

1. Учебник. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы Безопасности Жизнедеятельности 6 класс. -М, №Просвещение» 2011.
2. Кирьянов В.Н. Методическое пособие «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма». - Москва, Третий Рим, 2011.
3. Кононова И.В. Сценарии по пожарной безопасности. - М.: Айрис-пресс, 2010.
4. Р Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Мишин Б.И. Личная безопасность школьника:Памятка. -М.:НЦЭНАС, 2010.

5. Острун Н. Киселев А. Школа безопасности, - М.: Эгмонт Россия Лтд, 2001.
6. Петров Н. Н. Человек в чрезвычайных ситуациях. - Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство. 2006.

### **Результаты выполнения программы**

---

---

---

---

---