

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21» г. БРЯНСКА

РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » августа 2020 г.	СОГЛАСОВАНО На заседании МС ШКОЛЫ Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » августа 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МБОУ СОШ №21г. Брянска № <u>824</u> от « <u>20</u> » августа 2020г. 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЖ  
7 Б КЛАСС  
УЧИТЕЛЬ:  
ШЕВЧЕНКО ГАЛИНА  
НИКОЛАЕВНА**

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

### Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ для 7 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 21 г. Брянска;
3. Учебный план МБОУ СОШ №21 г.Брянска на 2020 -2021 учебный год;
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями от 29 декабря 2014 г. №1644
5. Программы по ОБЖ для 7-9 классов. Авторы: Виноградова Наталья Федоровна, Смирнов Дмитрий Витальевич Основы безопасности жизнедеятельности. Программа. 7-9 классы. ФГОС.

#### Учебно-методический комплект

Учебник «ОБЖ. 7-9 класс» Виноградовой Н.Ф. , Смирнова Д.В. , Сидоренко Л.В. , Таранина А.Б. ., - М.: Вентана – Граф, 2014 г.

Данная рабочая программы рассчитана на 1 час в неделю (35 часов за год). Учебные часы распределены следующим образом:

№ п/п	Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол- во часов по рабочей программе	
1	Введение	2	2	
2	Здоровый образ жизни. Что это?	13	13	
3	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	16	20	
	Резерв	4	0	
	Всего	35	35	

Форма промежуточного контроля «Итоговый контрольный тест»

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностными результатами** обучения в 7–9 классах являются: освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению; формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.

**Метапредметные результаты** обучения представлены универсальными учебными действиями: анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека; сравнением примеров опасного и безопасного поведения; планированием и организацией своей жизни и деятельности с учётом безопасности; обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

**Предметные результаты** обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач: формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний; освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке.

**Содержание учебного предмета, курса: «Основы безопасности жизнедеятельности».**

**Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.**

**Это нужно знать**

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?**

*Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья. Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания.*

Правила гигиены. Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания. *Правильное питание*. Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая. *Психическое здоровье человека*. Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность. *Социальное здоровье человека*. Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. Расширение кругозора. Дети-Маугли. *Репродуктивное здоровье подростков и его охрана*. Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

*Как вести себя при пожаре*. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах. *Чрезвычайные ситуации в быту*. Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом. Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами. *Разумная предосторожность*. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона. Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище. *Опасные игры*. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

## Тематическое планирование

Название раздела	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
Введение 2 ч	1	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности	1	01.09	
	2	Окружающая среда и безопасность	1	-08.09	
Здоровый образ жизни. Что это? 13 ч.	3	Проблема здорового образа жизни. .Как ее решить	1	15.09	
	4	Физическое здоровье человека. Слагаемые здоровья. Значение физической культуры для здоровья человека.	1	22.09	
	5	Физическое здоровье человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены..	1	29.09	
	6	Правильное питание. Правила рационального питания	1	06.10	
	7	Правильное питание..Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни.	1	13.10	
	8	Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие человека.	1	20.10	
	9	Психическое здоровье человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.	1	27.10	
	10	Социальное здоровье человека. Социальная среда- обязательное условие развития человека.	1	10.11	
	11	Социальное здоровье человека. Общение-ценная деятельность человека. Учение-социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс.	1	17.11	
	12	Социальное здоровье человека. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.	1	24.11	

	13	Репродуктивное здоровье подростков. Половое созревание-особенность подросткового и юношеского возраста	1	01.12	
	14	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Чистота тела-одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста.	1	08.12	
	15	Контрольное тестирование: «Здоровый образ жизни»	1	15.12	
<b>Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни 20 ч</b>	16	Пожар-чрезвычайная ситуация. Правила пожарной безопасности. Как себя вести при пожаре.	1	22.12	
	17	Организация эвакуации из горящего здания	1	29.12	
	18	Средства пожаротушения	1	12.01	
	19	Помощь при ожогах	1	19.01	
	20	Чрезвычайные ситуации в быту	1	26.01	
	21	Залив жилища. Правила поведения при заливах	1	02.02	
	22	Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах	1	09.02	
	23	Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом.	1	16.02	
	24	Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	1	02.03	
	25	Контрольное тестирование «Чрезвычайные ситуации в быту	1	09.03	
	26	Разумная предосторожность. Досуг в городе. Как себя вести в городе.	1	16.03	
	27	Меры предосторожности в лифте и на лестнице.	1	30.03	
	28	Правила поведения при нападении	1	06.04	
	29	Опасные игры. Места, где играть запрещено.	1	13.04	

	30	Опасности, которые скрывает карьер.	1	20.04	
	31	Экстрим в игре и спорте.	1	27.04	
	32	Правила поведения в ситуациях опасного общения	1	04.05	
	33	<b>Итоговое контрольное тестирование</b>	1	11.05	
	34	Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.	1	18.05	
	35	Обобщающий урок по теме: «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни»	1	25.05	