


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Витовская основная общеобразовательная школа
имени А. Е. Зубцова»

Выписка
из основной общеобразовательной программы основного
общего образования

I

РАССМОТРЕНО
МО учителей
основного звена
Протокол № 1 от
27.09.2020г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
 Соловьева И. Б.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Витовская ООШ им. А. Е.
Зубцова» № 10 от 01.09.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

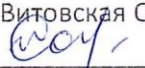
ПО ОБЖ

7 класс

Программу разработал

учитель ОБЖ
Патеева Н.Л.

Выписка верна 29.08.2023г.

Директор МБОУ «Витовская ООШ им. А. Е. Зубцова»
Соловьева И.Б. 



с.Витовка.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 7 класса разработана в соответствии с ФГОС ООО (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897)

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»
- Приказ Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Примерная программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов(М.: Просвещение, 2018)
- Авторская программа по предмету Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: программа / Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, М.: Вента-Граф, 2018 – 48 с.
- Учебный план МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е. Зубцова» на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа ориентирована на учебно-методический комплекс (УМК), обеспечивающий обучение курсу ОБЖ, в соответствии с ФГОС, включает в себя:

1. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: учебник / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание, стереотипное – М.: Вентана - Граф, 2019 год

На изучение курса выделяется 7 классе 0,5 часа в неделю. Всего 17 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Личностные результаты:

Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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, соответствующих 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 обращении 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;

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового 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 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, видов террористической деятельности), 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:

1. В познавательной сфере: • знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере: • умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере: • умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере: • знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

• умения оказывать первую медицинскую

6. В сфере физической культуры: • формирование установки на здоровый образ жизни; • развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Планируемые результаты образовательной деятельности

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» 7 КЛАСС

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

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?

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

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 контрольное тестирование

Итоговое повторение и обобщение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	ОБЖ- это нужно знать	1
	Здоровый образ жизни. Что это?	4
2	Ваш образ жизни- каков он	1
3	Закаливание и гигиена	1
	Физическое здоровье и правильное питание	7
4	Что такое физическое здоровье.	1
5	Правильное питание	1
6	Изучаем этикетку	1
	Виды здоровья человека	7
7	Что определяет социальное здоровье человека	1
8	Что такое репродуктивное здоровье?	1
	Чрезвычайные ситуации в быту и в повседневной жизни	9
9	Причины и последствия пожаров.	1
10	Если произошло отравление газом. Первая медпомощь.	1
11	Бытовая химия: безопасность использования. Первая медпомощь.	1
12	Как вести себя на улице, лифте и на лестнице. Самооборона.	1
13	Опасные игры. Что скрывает карьер. Неразорвавшиеся снаряды.	1
14	Итоговое тестирование за курс 7 класса	2
	Всего 14 ч контрольных работ- 1	35

ПРИЛОЖЕНИЕ

Реализация воспитательного компонента

№, класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
7 класс	Раздел 1. Основы комплексной безопасности	Осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Усвоение правил дорожного движения, правил безопасного поведения на водоёмах в различных условиях.
	Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения радиационной аварии, химической аварии, во время возникновения пожаров и взрывов, наводнений. Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
	Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	Понимание ценности навыков оказания первой помощи для здорового и безопасного образа жизни. Усвоение правил оказания первой медицинской помощи.

Тестирование за 1 полугодие 7 класс

Для чего организму нужно здоровое питание:

- а) для роста и развития
- б) для плохого самочувствия
- в) для развития болезней

2. Из чего состоит пища:

- а) из грибков
- б) из питательных веществ
- в) из бактерий

3. Строительный материал для нашего организма:

- а) жиры
- б) углеводы
- в) белки

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки

5. Что полезно для здоровья:

- а) долго ничего не есть

б) есть много сладостей

в) есть овощи и фрукты

6. Наибольшее количество фосфора содержится в:

а) хлебе

б) икре

в) сыре

7. Что является наиболее сильным средством закаливания?

а) воздушные ванны

б) солнечные ванны

в) водные процедуры

8. Где зародились Олимпийские игры?

а) Древняя Греция

б) Древний Китай

в) Древняя Индия

9. Что не изучает ОБЖ?

а) медицина

б) гигиена

в) физика

г) биология

10. По определению ВОЗ здоровье – это:

а) отсутствие болезней

б) нормальное функционирование систем организма

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития

г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

11. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

а) наследственные

б) социальные

в) деятельность сети здравоохранения

г) факторы окр. среды

12. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

а) адаптация

б) коадаптация

в) акклиматизация

г) дезадаптация

13. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием

а) болезней

б) диагноза

в) осложнений

г) лечения

14. Закончите пословицы и поговорки:

- солнце, воздух и вода – наши...
- чистота – залог ...
- в здоровом теле - ...
- хорошо поработал – хорошо ...
- быстрого и ловкого болезнь...

Тест за 1 полугодие. 7 класс.

Ответы:

1 – а

2- б

3 – в

4 – а

5 – в

6 – в

7- в

8- а

9- в

10 –в

11 –б

12 – в

13 –а

14

лучшие друзья

здоровья

здоровый дух

отдохни

не догонит

Итоговое тестирование за курс 7 класса

1. Что такое закаливание:

- а) система целенаправленной тренировки, в результате которой организм приобретает способность успешно противостоять переохлаждению +
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) переохлаждение или перегрев организма

2. Общая закаливающая процедура:

- а) полоскание горла
- б) ежедневные прогулки на свежем воздухе +
- в) посещение сауны

3. Местная закаливающая процедура:

- а) посещение сауны
- б) обтирание +
- в) моржевание

4. Физиологическая сущность закаливания:

- а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор +
- б) регуляция эндокринной системы
- в) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор

5. Физиологическая сущность закаливания:

- а) атрофирование процессов терморегуляции
- б) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор
- в) совершенствование процессов терморегуляции +

6. Воздействие закаливания на сердечно-сосудистую систему:

- а) резкое повышение артериального давления крови
- б) тренировка вазомоторов – смена спазма и расширения периферических сосудов +
- в) резкое снижение артериального давления

7. К основным принципам закаливания относится:

- а) малая трудоемкость организации
- б) быстрота процесса
- в) постепенность +

8. К основным принципам закаливания относится:

- а) доступность
- б) систематичность +
- в) постоянство

9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать:

- а) тип нервной системы +
- б) вес
- в) цвет глаз

10. Закаливание включает:

- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды +
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности

11. Строительный материал для нашего организма:

- а) жиры
- б) углеводы
- в) белки

12. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки

13. Питательные вещества, потребность в которых у человека больше в 4 раза, чем во всех других веществах:

- а) углеводы
- б) белки
- в) жиры

14. Какой овощ улучшает зрение:

- A. капуста
- B. картофель
- C. морковь
- D. томат

15. Из перечня продуктов выберите продукты, содержащие растительные белки

- а) мясо
- б) яйца
- в) грибы
- г) творог
- д) орехи

16. Из перечня продуктов выберите продукты, содержащие животные белки

- а) мясо

- б) курица
- в) грибы
- г) творог
- д) орехи

17. Из перечня продуктов выберите продукты, содержащие «медленные углеводы»

- а) конфеты
- б) фрукты
- в) макароны

- г) торт
- д) сладкая газировка
- е) хлеб

18. Из перечня продуктов выберите продукты, содержащие «быстрые углеводы»

- а) конфеты
- б) фрукты
- в) макароны
- г) торт
- д) сладкая газировка
- е) хлеб

19. Из перечня продуктов выберите продукты, содержащие растительные жиры

- а) сливочное масло
- б) сало
- в) подсолнечное масло
- г) оливки
- д) орехи
- е) авокадо

20. Из перечня продуктов выберите продукты, содержащие животные жиры

- а) сливочное масло
- б) сало
- в) подсолнечное масло
- г) оливки
- д) орехи
- е) авокадо