

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Нижнетавдинская средняя общеобразовательная школа»-  
«Средняя общеобразовательная школа села Антипино»  
626049, Тюменская область, Нижнетавдинский район, с Антипино ул Новопашина, 72

Рассмотрено на заседании ШМО  
протокол № 1 от 31.08 2023г.

руководитель ШМО  
Коротких С.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала:

Л В Кукарская  
«31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы:



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 7-х классов

с. Антипино 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

### 7 КЛАСС

**Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе».** Почему нужно изучать предмет ОБЖ. Опасности в жизни человека. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Разновидности чрезвычайных ситуаций.

**Модуль «Здоровье и как его сохранить.** Организм человека и его безопасность. Системы органов. Нервная система. Сердце. Дыхательная система. Правильное питание. Здоровье органов чувств. Психическое здоровье человека. Социальное здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье. Как вести здоровый образ жизни. Физическая культура и её влияние на здоровье. Закаливание. Компьютер и здоровье. Инфекционные заболевания и способы их профилактики. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов.

**Модуль «Безопасность на транспорте».** Правила поведения для пешеходов. Правила поведения для пассажиров. Если вы водитель велосипеда. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения.

**Модуль «Безопасность в быту».** Среда обитания человека. Службы безопасности города (поселка). Основные правила безопасности на улице. Безопасность дома. Безопасность в подъезде и на игровой площадке. Правила поведения при пожаре.

**Модуль «Безопасность в социуме».** Какие конфликты возникают в социуме. Чрезвычайные ситуации социального характера. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.

**Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму».** Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения. Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

**Модуль «Безопасность в информационном пространстве».** Информационная среда. Безопасное использование информационных ресурсов.

**Модуль «Безопасность в природной среде».** Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Стихийные бедствия и их опасности. Ориентирование. Чрезвычайные ситуации природного характера. Туристский поход.

**Модуль «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».** Химическое производство и связанные с ним опасности. Ядерные объекты и их опасности. Гидротехнические сооружения и их опасности. Средства индивидуальной и

коллективной защиты и правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

**Модуль «Основы медицинских знаний».** Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного курса ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

#### **1. Патриотическое воспитание:**

- 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;

- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

#### **2. Гражданское воспитание:**

- 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);

- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

#### **3. Духовно-нравственное воспитание:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

#### **4. Эстетическое воспитание:**

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

#### **5. 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 основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

#### **6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

- 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 своё и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудовое воспитание:**

- 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 учётом личных и общественных интересов и потребностей;

- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

#### **8. Экологическое воспитание:**

- 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;

- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

#### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного курса ОБЖ, должны отражать:

##### **1. Овладение универсальными познавательными действиями.**

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);  
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

## **2. Владение универсальными коммуникативными действиями.**

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

### **3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

#### **Самоорганизация:**

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### **Самоконтроль (рефлексия):**

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### **Эмоциональный интеллект:**

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

#### **Принятие себя и других:**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

### **7 класс**

#### **Модуль «Здоровье и как его сохранить».**

- знать, какое влияние оказывают вредные привычки на здоровье человека;
- иметь представление о способах профилактики вредных привычек и их негативных факторов.

#### **Модуль «Безопасность в природной среде».**

- знать приемы ориентирования на местности;
- знать виды, причины и последствия природных чрезвычайных ситуаций;
- знать виды туристских походов;
- знать способы подачи сигналов бедствия;
- иметь представление об этапах подготовки к походу, выборе личного и группового снаряжения;
- уметь представление о режиме дня туриста;
- уметь определять азимут по компасу;
- уметь работать с туристской картой;
- уметь производить расчет питания в туристском походе.

#### **Модуль «Основы медицинских знаний».**

- знать состав аптечки первой помощи;
- уметь оказывать первую помощь при солнечном или тепловом ударе;
- уметь проводить сердечно-легочную реанимацию.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых

приоритетов воспитания обучающихся ООО: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
3. К своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## **7 класс**

### **Модуль «Здоровье и как его сохранить».**

- знать, какое влияние оказывают вредные привычки на здоровье человека;
- иметь представление о способах профилактики вредных привычек и их негативных факторов.

### **Модуль «Безопасность в природной среде».**

- знать приемы ориентирования на местности;
- знать виды, причины и последствия природных чрезвычайных ситуаций;
- знать виды туристских походов;
- знать способы подачи сигналов бедствия;
- иметь представление об этапах подготовки к походу, выборе личного и группового снаряжения;
- уметь представление о режиме дня туриста;
- уметь определять азимут по компасу;
- уметь работать с туристской картой;
- уметь производить расчет питания в туристском походе.

### **Модуль «Основы медицинских знаний».**

- знать состав аптечки первой помощи;
- уметь оказывать первую помощь при солнечном или тепловом ударе;
- уметь проводить сердечно-легочную реанимацию.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**



Тематическое планирование по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-7 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
3. К своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## 7 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем программы        | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   | Целевые приоритеты воспитания |
|-------|---|------------------|--|-------------------------------|
| 1     | На природе                                  | 20               | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);<br>Основы безопасности жизнедеятельности ( <a href="http://www.school-obz.org">http://www.school-obz.org</a> );<br>Российская электронная школа ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> );<br>Учи.ру — | 5, 6, 8, 9, 10                |
| 1.1   | Умеете ли вы ориентироваться?               | 6                |  | 10                            |
| 1.2   | Чрезвычайные ситуации природного характера  | 5                |  | 6, 8, 10                      |
| 1.3   | Помощь при укусах                           | 4                |  | 5, 6, 8, 9, 10                |
| 1.4   | Вода таит опасности                         | 5                |  | 5, 6, 8, 9, 10                |
| 2     | Туристский поход: радость без неприятностей | 10               |  | 2, 4, 6, 9, 10                |
| 2.1   | Подбираем снаряжение                        | 2                |  | 6, 10                         |
| 2.2   | Одежда и обувь туриста                      | 2                |  | 6, 10                         |
| 2.3   | Походная аптечка                            | 2                |  | 2                             |
| 2.4   | Режим дня в походе                          | 2                |  | 2                             |
| 2.5   | Походная еда                                | 2                | 4, 9   |                               |

|     |                                    |   |  |                |
|-----|------------------------------------|---|--|----------------|
| 3   | Когда человек сам себе враг        | 3 | интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);<br>Электронная форма учебника. | 5, 6, 8, 9,10  |
| 3.1 | Алкоголь и его влияние на организм | 2 |  | 5, 6, 8, 9, 10 |
| 3.2 | Курение убивает                    | 1 |  | 5, 6, 8. 9, 10 |
| 4   | Контрольная работа                 | 1 |  | 10             |

**Календарно - тематическое планирование  
учебного курса «Основы безопасности и защиты Родины» 7 класс**

1 час в неделю, 34 часа в год

| №<br>урока<br>п/п | Тема урока                                 | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Домашнее задание                      | Дополнительная<br>информация |
|-------------------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------|------------------------------|
|                   |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                       |                              |
| 1                 | Что такое ориентир                         |                  |                       |                        |                  | Повторить определение                 |                              |
| 2                 | Ориентирование по компасу                  |                  |                       |                        |                  | Рисунок компаса                       |                              |
| 3                 | Ориентирование без компаса                 |                  |                       |                        |                  | Ориентиры на местности                |                              |
| 4                 | Измерение расстояний на местности          |                  |                       |                        |                  | Практическое задание                  |                              |
| 5                 | Если вы заблудились в лесу                 |                  |                       |                        |                  | Алгоритм действия                     |                              |
| 6                 | Как подать сигнал о помощи                 |                  |                       |                        |                  | Сигналы помощи                        |                              |
| 7                 | Чрезвычайные ситуации природного характера |                  |                       |                        |                  | Опасные ситуации в природных условиях |                              |
| 8                 | Землетрясение                              |                  |                       |                        |                  | Выучить определения                   |                              |
| 9                 | Ветер. Смерчи, бури, ураганы               |                  |                       |                        |                  | Выучить определения                   |                              |
| 10                | Наводнения                                 |                  |                       |                        |                  | Выучить определения                   |                              |
| 11                | Природные пожары                           |                  |                       |                        |                  | Выучить определения                   |                              |
| 12                | Общие правила во время прогулок на природе |                  |                       |                        |                  | Составить правила поведения           |                              |
| 13                | Опасность укусов насекомых                 |                  |                       |                        |                  | Повторение                            |                              |
| 14                | Укусы змей                                 |                  |                       |                        |                  | Правила безопасного поведения         |                              |
| 15                | Как уберечься от клещей                    |                  |                       |                        |                  | Памятка                               |                              |
| 16                | Чтобы забава не обернулась бедой.          |                  |                       |                        |                  | Техника безопасности                  |                              |
| 17                | Первая помощь при происшествиях на воде    |                  |                       |                        |                  | Повторение                            |                              |
| 18                | Первая помощь при происшествиях на воде    |                  |                       |                        |                  | Повторение                            |                              |
| 19                | Правила поведения на льду                  |                  |                       |                        |                  | Повторение                            |                              |

|                                     |  |    |  |  |  |                                    |  |
|-------------------------------------|--|----|--|--|--|------------------------------------|--|
| 20                                  | Преодоление водных преград                             |    |  |  |  | Способы преодоления водных преград |  |
| 21                                  | Подбираем снаряжение                                   |    |  |  |  | Опорный конспект                   |  |
| 22                                  | Подбираем снаряжения                                   |    |  |  |  | Памятка                            |  |
| 23                                  | Одежда и обувь туриста                                 |    |  |  |  | Опорный конспект                   |  |
| 24                                  | Одежда и обувь туриста                                 |    |  |  |  | Памятка                            |  |
| 25                                  | Походная аптечка                                       |    |  |  |  | Составить перечень медикаментов    |  |
| 26                                  | Походная аптечка                                       |    |  |  |  | Составить перечень медикаментов    |  |
| 27                                  | Режим дня в походе                                     |    |  |  |  | Составить режим дня                |  |
| 28                                  | Режим дня в походе.                                    |    |  |  |  | Составить режим дня                |  |
| 29                                  | Походная еда   |    |  |  |  | Составить меню                     |  |
| 30                                  | Походная еда   |    |  |  |  | Составить меню                     |  |
| 31                                  | Вредные привычки                                       |    |  |  |  | Буклет                             |  |
| 32                                  | Алкоголь и его влияние на организм                     |    |  |  |  | Памятка                            |  |
| 33                                  | Курение убивает  |    |  |  |  | Памятка                            |  |
| 34                                  | Промежуточная аттестация.<br>Контрольное тестирование. |    |  |  |  | Не задано                          |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 34 |  |  |  |                                    |  |

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом Рабочей программы воспитания и реализации Профминимума в урочной деятельности

| № п/п | № урока | Наименование темы                                     | Воспитательный компонент (тема)                           | Профминимум, урочная деятельность (тема)                   |
|-------|---------|---|---|--|
| 1     | 12      | Общие правила во время прогулок на природе            | Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности. | Значимость физической культуры в выборе будущей профессии. |
| 2     | 17      | Первая помощь при происшествиях на воде               | Воспитание бережного отношения к своему здоровью          | Значимость физической культуры в выборе будущей профессии. |
| 3     | 19      | Как вести себя на игровой п Правила поведения на льду | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности       |  |
| 4     | 27      | Вредные привычки                                      | Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс. Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 класс. Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией С.Н. Егорова;
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ([school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru));
2. Основы безопасности жизнедеятельности (<http://www.school-obz.org>);
3. Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru));
4. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа ([uchi.ru](http://uchi.ru));
5. Электронная форма учебника.