

ГБОУ СОШ № 436

Подписано электронной подписью

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета

Приложение к ООП ООО

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 436  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 436  
\_\_\_\_\_/ М.А. Есипенко  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
для 7 класса основного общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: преподаватель-организатор ОБЖ  
Есипенко Олег Владимирович, высшей категории

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета	10
3	Тематическое (поурочно-тематическое) планирование	11
4	Лист коррекции	

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 7 классов разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 (изменениями, внесенными в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254, утвержденные приказом Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766);
- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- календарного учебного графика Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2022-2023 учебный год (протокол Педагогического совета №6 от 16.05.2022 г., приказ №77 от 16.05.2022 г.);
- учебного плана основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2022-2023 учебный год (протокол Педагогического совета №6 от 16.05.2022 г., приказ №77 от 16.05.2022 г.);
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Педагогического совета №10 от 20.05.2019 г., приказ №135 от 6.06.2019 г.);
- Рабочей программы по Основам безопасности жизнедеятельности: 5 - 9 классы: рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М.: Вентана-Граф, 2017 г.

### **Учебно-методический комплекс:**

Основы безопасности жизнедеятельности: 7 – 9 классы: учебник / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. - 4-е изд., стереотип. - М.: Вентана – Граф, 2020 г.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В учебном плане школы на 2022-2023 учебный год на изучение курса отводится 1 час в неделю, 34 учебных недель, итого 34 часа в год.

В рабочую программу по ОБЖ для 7 класса включен модуль «Дорожная безопасность» по курсу основ безопасности жизнедеятельности для 7 классов. Авторы: Данченко С.П., Толочко Е.И., СПб АППО, Санкт-Петербург, 2020 г., рекомендованный к использованию Комитетом по образованию правительства Санкт-Петербурга:

- Движение пешеходов.
- Обязанности пассажиров и правила перевозки людей.
- Сигналы светофора и регулировщика.
- Дорожные знаки и дорожная разметка.
- Опасные бытовые привычки на дороге.

### **Основные цели изучения данной предметной области.**

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни.
3. Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
4. Формирование установки на здоровый образ жизни, исключая потребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.
5. Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
6. Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; защиты природной среды от отрицательного воздействия человеческой деятельности.
7. Умение оказывать первую помощь пострадавшим.

Особенность курса – в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный *анализ* конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться учащиеся, а также *практические занятия*, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления обучающихся 7 классов о правилах безопасности повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе ОБЖ, особенно актуальны для подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

Таким образом, можно сделать вывод, что изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» внесёт существенный вклад в развитие гармоничной личности российского школьника.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих **дидактических принципов**, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. *Учёт требований ФГОС ООО* по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.
2. Реализация принципа *природосообразности* предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.
3. *Принцип психологической обусловленности* позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).

4. *Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности* даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.

5. *Культурологический принцип* даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес учащихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению.

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь.

### **Планируемые результаты обучения.**

#### **Раздел I. Здоровый образ жизни. Что это?**

*Знать:*

- что такое физическое здоровье? Как его поддерживать и сохранять?

*Уметь:*

- составлять рацион питания для школьников 7 классов с учетом соотношения белков, жиров и углеводов.

*Иметь представления:*

- о здоровье как основной ценности человека;
- о том, что включает в себя понятие «образ жизни»;
- физических факторах, оказывающих влияние на здоровья человека;
- социальных факторах, оказывающих влияние на здоровья человека;
- духовных факторах, оказывающих влияние на здоровья человека;
- о правилах рационального питания;
- о психическом здоровье человека, признаках и причинах нездоровья;
- о социальном здоровье человека, причинах, его нарушающих;
- о репродуктивном здоровье.

#### **Раздел II. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.**

*Знать:*

- средства пожаротушения;
- порядок действий при появлении запаха газа в квартире;
- что относится к опасным жидкостям, где хранятся опасные жидкости;
- главную опасность при затоплении и что делать, если квартиру заливают;
- как себя уберечь от удара электрическим током;
- опасное время суток, опасные места;
- как вести себя на улице;
- как вести себя при встрече с незнакомым человеком;
- какие правила нужно соблюдать, чтобы не стать жертвой мошенника, хулигана, преступника;
- о мерах предосторожности в лифте и на лестнице. Как вести себя, если нападение произошло. подручные предметы для самообороны;
- действия, если незнакомый человек звонит в дверь;
- правила поведения при обнаружении неразорвавшихся боеприпасов, предметов, вызывающих подозрение;
- признаки открытого (закрытого) перелома, признаки перелома ребер.

*Уметь:*

- подготовить огнетушитель к работе;

*Иметь представление:*

- о причинах пожаров в быту, поражающих факторах пожара и правилах поведения при пожарах;

- о первой помощи при отравлении угарным газом, опасными жидкостями;
- о первой помощи при поражении электрическим током;
- о первой помощи при переломах. Способах транспортировки пострадавших.
- об опасностях, которые скрывают карьеры, котлованы, заброшенные стройки.

### **Раздел III. Дорожная безопасность.**

#### *Знать:*

- где и как могут двигаться пешеходы;
- предупреждающие сигналы водителей;
- преимущества пешеходов перед транспортными средствами;
- спецсигналы и опознавательные знаки транспортных средств;
- преимущества транспортных средств перед пешеходами;
- о безопасности пассажиров при посадке в транспортное средство и высадке из него;
- правила перевозки людей и требования безопасности;
- правила перевозки детей в транспортных средствах;
- сигналы светофора и типы светофоров;
- сигналы регулировщика;
- движение транспорта и пешеходов на регулируемых перекрестках.
- группы знаков и виды разметок.

#### *Уметь:*

- предвидеть опасность;
- безопасно вести себя на дороге.

#### *Иметь представление:*

- о дорожных «ловушках»;
- как влияет видимость на дороге на безопасность участников дорожного движения;
- об опасных случаях поведения на дороге пешеходов.

### **Личностные результаты обучения:**

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

### **Метапредметные результаты (универсальные учебные действия):**

#### *Познавательные:*

- *использовать* умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- *сопоставлять* информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- *сравнивать* чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- *осуществлять* поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

#### *Регулятивные:*

- *планировать* по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- *контролировать* своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

- *оценивать* неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

*Коммуникативные:*

- *участвовать* в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

- *формулировать* обобщения и выводы по изученному материалу;

- *составлять* обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

- *характеризовать* понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

- *характеризовать* причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- *объяснять* смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

- *характеризовать* государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);

- *раскрывать* особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;

- *выявлять* факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

- *раскрывать* особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

- *классифицировать* и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;

- *анализировать* и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;

- *различать* чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;

- *предвидеть* возможные последствия своих действий и поведения;

- *проявлять* желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;

- *организовывать* режим, двигательную активность, закаливание и др.;

- *проявлять* разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;

- *ориентироваться* в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;

- *оказывать* первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

### **Критерии и нормы оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов**

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов. Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов, включая внеурочную деятельность, реализуемую семьей и школой.

При изучении курса основ безопасности жизнедеятельности оценка сформированности отдельных личностных результатов, проявляется:

- в соблюдении норм и правил поведения, принятых в школе № 436;

- прилежании и ответственности за результаты обучения;

- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;

- ценностно-смысловых установках, формируемых средствами рабочей программы курса ОБЖ для обучающихся 7-х классов.

### **Особенности оценки метапредметных результатов.**

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов курса ОБЖ. Основным объектом оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Кроме того, источником данных о достижении отдельных метапредметных результатов могут служить результаты выполнения тематических проверочных работ по ОБЖ.

### **Особенности оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по курсу ОБЖ за 7-й класс. Формирование этих результатов обеспечивается за счет основных компонентов рабочей программы курса ОБЖ обучающихся 7-х классов. Основным объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач по курсу основ безопасности жизнедеятельности, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, в том числе — метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения рабочей программы по курсу ОБЖ для обучающихся 7-х классов с учетом уровневого подхода, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчета при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися. Реальные достижения учащихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону не достижения.

Знания и умения, обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической и проектной деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

#### **1. Оценивание устных ответов:**

«5» - ставится в том случае, если обучающийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

«4» - ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на отметку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

«3» - ставится, если обучающийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

«2» - ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.



При оценивании устных ответов, обучающихся целесообразно проведение поэлементного анализа ответа на основе программных требований к основным знаниям и умениям обучающихся, а также структурных элементов некоторых видов знаний и умений, усвоение которых целесообразно считать обязательными результатами обучения.

## **2. Оценивание письменного контроля.**

«5» - ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

«4» - ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

«3» - ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«2» - ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

## **3. Оценивание практических работ.**

«5» - ставится, если обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

«4» - ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два- три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

«3» - ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

«2» - ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях отметка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Формы контроля:

1. Тестовые задания (7- 10 мин).
2. Устный опрос (7-10 мин).
3. Письменный контроль (в течение изучения раздела).
4. Тестирование (в конце изучения раздела).

## **Организационные формы деятельности обучающихся, виды и формы занятий**

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

Методы обучения:

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

## **Содержание учебного предмета**

### **Раздел I. Здоровый образ жизни. Что это?**

Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. О закаливании и гигиене. Правильное питание. О жирах, белках и углеводах. Проблемы экологии питания. Поговорим о диете. Психологическое здоровье человека. Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье. Общение с компьютером. Социальное здоровье человека. Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.

## **Раздел II. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.**

Причины и последствия пожаров. Средства пожаротушения. Как вести себя при пожаре. Как вести себя при пожаре. Правила пользования пиротехникой. Организация эвакуации из горящего здания. Помощь при ожогах. Если произошло отравление газом. Первая помощь. Бытовая химия: безопасность использования. Первая помощь. Залив жилища. Опасное электричество. Разумная предосторожность. Как выбрать место для отдыха? Как вести себя на улице, в лифте и на лестнице. Самооборона. Опасные игры. Что скрывает сквер. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстрим в игре и спорте. Первая помощь при переломах.

## **Раздел III. Дорожная безопасность.**

Движение пешеходов. Обязанности пассажиров и правила перевозки людей. Сигналы светофора и регулировщика. Дорожные знаки и дорожная разметка. Опасные бытовые привычки на дороге.

**Практические работы:** О жирах, белках и углеводах. Проблемы экологии питания. Поговорим о диете. Как вести себя при пожаре.

**Проектная деятельность:** «Безопасное поведение на улице и дома».

**Календарно-тематический план  
по «Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класс 34 часа**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты урока	Домашнее задание	Планируемые сроки проведения урока	Фактическая дата проведения урока
<b>Раздел III. Дорожная безопасность.</b>						
1.	Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать. Движение пешеходов.	вводный урок	<i>Иметь представления</i> о необходимости изучения предмета ОБЖ. Знаниях и умениях, которые получит обучающийся, изучая ОБЖ. <i>Знать:</i> где и как могут двигаться пешеходы. Предупреждающие сигналы водителей. Преимущества пешеходов перед транспортными средствами. Спецсигналы и опознавательные знаки транспортных средств. Преимущества транспортных средств перед пешеходами.	стр. 4-10. Выполнить в дневнике схему: «Мой безопасный путь в школу».	1 неделя	
<b>Раздел I. Здоровый образ жизни. Что это?</b>						
2.	Зависит ли здоровье от образа жизни?	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представления</i> о здоровье как основной ценности человека. О том, что включает в себя понятие «образ жизни». Физических факторах, оказывающих влияние на здоровья человека. Социальных факторах, оказывающих влияние на здоровья человека. Духовных факторах, оказывающих влияние на здоровья человека.	стр. 12-14.	2 неделя	
3.	Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать:</i> что такое физическое здоровье? Как его поддерживать и сохранять?	стр. 15-18.	3 неделя	
4.	О закаливании и гигиене.	урок закрепления знаний	<i>Знать:</i> что такое закаливание? Виды закаливания. Правила закаливания.	стр. 18-22.	4 неделя	

5.	Правильное питание.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представление</i> о правилах рационального питания. Расширение представлений о значении для организма человека жиров, белков и углеводов. Ввод понятий «животные и растительные белки»; «сложные и простые углеводы».	стр. 23.	5 неделя	
6.	О жирах, белках и углеводах.	Практическая работа № 1.	<i>Проанализировать</i> «пищевую пирамиду». Уметь составлять рацион питания для школьников 7 классов с учетом соотношения белков, жиров и углеводов.	стр. 24-29.	6 неделя	
7.	Проблемы экологии питания. Поговорим о диете.	Практическая работа № 2.	<i>Проанализировать</i> информацию, которая расположена на этикетке какого-либо пищевого продукта. Если в составе продукта есть пищевые добавки, определить, не относятся ли они к запрещенным, высокоопасным и среднеопасным. <i>Определить</i> свой вес и рост, выяснить, есть ли проблемы излишнего веса.	стр. 30-39.	7 неделя	
8.	Психологическое здоровье человека.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представление</i> о психическом здоровье человека, показателях психического здоровья и признаках, и причинах нездоровья. Осознание необходимости организовывать свою жизнь рационально, оградить себя от шума, ограничить общение с компьютером.	стр. 40-45.	8 неделя	
9.	Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представление</i> о причинах появлении вредных шумов, воздействие шума на организм человека.	стр. 45-48.	9 неделя	
10.	Общение с компьютером.	обобщающий урок	<i>Иметь представление</i> о правилах работе на компьютере, об информационной безопасности.	стр. 48-49.	10 неделя	
11.	Социальное здоровье человека.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представление</i> о социальном здоровье человека, причинах, его нарушающих. Расширение знаний об общении как важнейшей человеческой деятельности, правилах бесконфликтной коммуникации; об учебной деятельности как социально значимой.	стр. 50-58.	11 неделя	

12.	Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать</i> , что такое репродуктивное здоровье. <i>Иметь представление</i> о репродуктивном здоровье, особенностях полового созревания девочек и мальчиков. Воспитание потребности заботиться о чистоте своего тела, правильном режиме труда и отдыха. Развитие мотивации получения знаний об особенностях своего развития.	стр. 58-62.	12 неделя	
<b>Раздел III. Дорожная безопасность.</b>						
13.	Обязанности пассажиров и правила перевозки людей.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать</i> о безопасности пассажиров при посадке в транспортное средство и высадке из него. Правилах перевозки людей и требования безопасности. Правилах перевозки детей в транспортных средствах.		13 неделя	
14.	Сигналы светофора и регулировщика.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать</i> сигналы светофора и типы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение транспорта и пешеходов на регулируемых перекрестках. •		14 неделя	
<b>Раздел II. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.</b>						
15.	Причины и последствия пожаров.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представление</i> о причинах пожаров в быту, поражающих факторах пожара и правилах поведения при пожарах. <i>Знать</i> что такое пожар.	стр. 64-69.	15 неделя	
16.	Средства пожаротушения.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представления</i> об устройстве и правилах пользования огнетушителем. <i>Познакомиться</i> со средствами пожаротушения.	стр. 64-73.	16 неделя	
17.	Как вести себя при пожаре.	Практическая работа № 3.	<i>Знакомство</i> со средствами пожаротушения (подготовкой и работой с огнетушителем, и комплектацией пожарного щита).	стр. 70-73.	18 неделя	
18.	Правила пользования пиротехникой.	обобщающий урок	<i>Иметь представления</i> о пиротехнических средствах и правилах использования пиротехники.	стр. 74.	18 неделя	

19.	Организация эвакуации из горящего здания. Помощь при ожогах.	урок закрепления знаний	<i>Иметь представления об этапах, правилах эвакуации их горящего здания, о первой помощи при ожогах.</i>		19 неделя	
20.	Если произошло отравление газом. Первая помощь.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать, что утечка бытового газа – это опасно! Порядок действий при появлении запаха газа в квартире. Иметь представление о первой помощи при отравлении угарным газом.</i>	стр. 75-77.	20 неделя	
21.	Бытовая химия: безопасность использования. Первая помощь.	урок закрепления знаний	<i>Знать, классификацию средств бытовой химии, правила обращения с опасными веществами и растворами. Иметь представление о первой помощи при отравлении ядохимикатами.</i>	стр. 77-80.	21 неделя	
22.	Залив жилища.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать главную опасность при затоплении и что делать, если квартиру заливает.</i>	стр. 80.	22 неделя	
23.	Опасное электричество.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать, как себя уберечь от удара электрическим током. Иметь представление о первой помощи при поражении электрическим током.</i>	стр. 81-82.	23 неделя	
24.	Как выбрать место для отдыха?	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представление о выборе места отдыха в пределах населенного пункта, где живете. Знать опасное время суток, опасные места, какие места отдыха в городе не должны быть местом отдыха подростка.</i>	стр. 83-86.	24 неделя	
<b>Раздел III. Дорожная безопасность.</b>						
25.	Дорожные знаки и дорожная разметка.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать роль и значение дорожных знаков и разметки в организации и управлении дорожным движением. Группы знаков и виды разметок.</i>		25 неделя	

26.	Опасные бытовые привычки на дороге.	урок закрепления знаний	<i>Иметь представление о дорожных «ловушках». Как влияет видимость на дороге на безопасность участников дорожного движения. Об опасных случаях поведения на дороге пешеходов.</i>		26 неделя	
<b>Раздел II. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.</b>						
27.	Как вести себя на улице, в лифте и на лестнице. Самооборона.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Знать</i> опасное время суток, опасные места. <i>Иметь представление</i> о том, как вести себя на улице, в лифте и на лестнице. Как себя вести при встрече с незнакомым человеком. Какие правила нужно соблюдать, чтобы не стать жертвой преступника.	стр. 83-88.	27 неделя	
28.	Как вести себя на улице, в лифте и на лестнице. Самооборона.	обобщающий урок	<i>Иметь представление</i> о правилах поведения при нападении преступника. Подручные предметы для самообороны.	стр. 88-92.	28 неделя	
29.	Опасные игры. Что скрывает сквер. Неразорвавшиеся боеприпасы.	урок ознакомления с новым материалом	<i>Иметь представления</i> об опасностях, которые скрывают карьеры, котлованы, заброшенные стройки. <i>Знать</i> правила поведения при обнаружении неразорвавшихся боеприпасов, предметов, вызывающих подозрение.	стр. 93-96.	29 неделя	
30.	Экстрим в игре и спорте.	урок ознакомления с новым материалом	Иметь представления об экстремальных видах спорта и играх.	стр. 94-96.	30 неделя	
31	Первая помощь при переломах.	обобщающий урок	<i>Знать</i> признаки открытого (закрытого) перелома, признаки перелома ребер. <i>Иметь представления</i> о первой помощи при переломах. Способы транспортировки пострадавших.	стр. 97-98.	31 неделя	
32.	Проектная деятельность: «Безопасное поведение на улице и дома».	обобщающий урок	<i>Изучит</i> , что такое проектная деятельность. <i>Уметь</i> выбирать тему для проекта.	Выполнение проекта	32 неделя	

33.	Представление проектов на тему: «Безопасное поведение на улице и дома».	обобщающий урок	<i>Иметь представление об оценке проектной деятельности.</i>	Выполнение проекта	33 неделя	
34.	Урок (резерв).				34 неделя	