

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Малый Полом
Унинского муниципального округа Кировской области

Рабочая программа учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности

5-7 классы

Разработана
учителем ОБЖ
Спиридоновым И.А.

2023/2024 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897), приведена в соответствие с ФОП ООО (приказ Минпросвещения России от 18.05. 2023 г. № 370) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП ООО. Настоящая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа содержит:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. Содержание учебного предмета;
3. Тематическое планирование.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- 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

Учащиеся 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета ОБЖ для 5-7 класса содержит следующие разделы:

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

1. Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя (18ч)

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

2. Мой Безопасный дом.(4 ч.)

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

3. Школьная жизнь (11ч.)

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу.

Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы.

Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

4. На игровой площадке (11ч.)

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр. *Меры безопасности* при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск. *Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

5. На природе (23ч.)

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

6. Туристический поход: радость без неприятностей (24ч.)

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

7. Когда человек сам себе враг (9ч.)

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»¹.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется

поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

Содержание курса ОБЖ для 7-9 класса содержит

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.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье.

Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Расширение кругозора. Водитель в чрезвычайной ситуации.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро: движение на эскалаторе; ожидание поезда; в вагоне.

Авиакатастрофы. Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Расширение кругозора. Права командира авиалайнера в экстренных ситуациях.

Железнодорожная катастрофа. Действия в случае крушения поезда.

Безопасный туризм

Обеспечение безопасности в туристских походах. Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

Скажем наркотикам — нет! Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Извержение вулкана. Сели и оползни. Снежные лавины. Ураган, буря, смерч. Цунами. Наводнения. Природные пожары. Правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях.

Расширение кругозора. Ураган Фифи.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Виды радиационно-опасных объектов. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида.

Расширение кругозора. Из истории техногенных катастроф.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм, его истоки и причины. Крайние проявления экстремизма. Что такое терроризм, его проявления. Правила поведения во время взрыва и после него. Как вести себя в плену у террористов. Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.

Национальная безопасность Российской Федерации. Что такое национальная безопасность. Условия обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц.
Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру).

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

Отработка правил поведения при аварийной посадке самолёта.

Составление графика движения в туристском походе; составление программы поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе. Освоение разных видов узлов. Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Анализ положений Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Проектная деятельность (примерные темы)

- 1) «Витамины — это жизнь»;
- 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда — не навреди!»;
- 3) «Опасные игры»;
- 4) «Растения и грибы таят опасности», «Безопасное поведение на природе»;
- 5) «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле»;
- 6) «Как укрыться от непогоды» (конструирование укрытия от непогоды в лыжном и пешем туристском походе);
- 7) «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»;
- 8) «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций»;
- 9) «Техногенные катастрофы»;
- 10) «Служба в Вооружённых Силах России как часть борьбы за национальную безопасность страны».

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по основам безопасности жизнедеятельности составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевого приоритета воспитания обучающихся ООО - создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Направления и формы реализации воспитательного потенциала уроков - в соответствии с рабочей программой воспитания.

№ п/ п	По те ме	Тема
<u>Введение</u>		
1.	1	Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»
<u>1. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (18 час)</u>		
2.	1	За что „отвечают" системы органов
3.	2	Системы органов
4.	3	Как укреплять нервную систему. Практическая работа «Измерение пульса»
5.	4	Как можно тренировать сердце. <i>Практическая работа «Учимся измерять пульс».</i>
6.	5	Развиваем дыхательную систему. Практическое занятие «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)».
7.	6	Питаемся правильно.
8.	7	<i>Практическая работа «Меню для подростка».</i>
9.	8	Здоровье органов чувств.
10.	9	<i>Практическая работа «Тренировка глаз».</i>
11.	10	Проектная деятельность.
12.	11	Проектная деятельность.
13.	12	Здоровый образ жизни.
14.	13	Чистота — залог здоровья. Что такое педикулёз?
15.	14	Как правильно мыть фрукты?
16.	15	Движение — это жизнь.
17.	16	Закаливание. <i>Практическая работа:</i> составление программы закаливания
18.	17	Подросток и компьютер.
19.	18	<i>Практическое занятие «Правила работы с компьютером»</i>
<u>2. Мой безопасный дом (4 час)</u>		
20.	1	Наводим в доме чистоту
21.	2	Моем посуду правильно.
22.	3	Техника безопасности в доме.
23.	4	Безопасное электричество. Безопасный газ.
<u>3. Школьная жизнь (11 час)</u>		
24.	1	Дорога в школу и обратно
25.	2	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.
26.	3	Правила безопасности пешеходов. Практическая работа «Оценка дорожной ситуации»
27.	4	Дорожное движение в населённом пункте. Практическая работа «Правила дорожного движения РФ»
28.	5	Какие правила должен соблюдать пешеход? Практическая работа «Обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками»

29.	6	Школьник как пассажир.
30.	7	Общие правила школьной жизни.
31.	8	Правила поведения в школе.
32.	9	Практическая работа «Учимся выполнять правила поведения»
33.	10	Если в школе пожар. Практическая работа «Эвакуация из здания школы»
34.	11	«Действия при пожаре в школе»

6 класс. 34 час (1 час в неделю)

№	По теме	Тема урока
Введение 2 ч		
1.	1	Первичный инструктаж по охране труда. Введение
2.	2	Почему нужно изучать предмет ОБЖ
На игровой площадке (11ч.)		
3.	1	Подготовка к прогулке
4.	2	Подготовка к прогулке
5.	3	на игровой площадке
6.	4	на игровой площадке
7.	5	на игровой площадке
8.	6	Опасные игры
9.	7	Учимся оказывать первую помощь (ушибы)
10.	8	Учимся оказывать первую помощь (вывихи)
11.	9	Учимся оказывать первую помощь (переломы)
12.	10	Собака не всегда друг
13.	11	Встреча с животными
На природе (21ч.)		
14.	1	Ориентирование по местным признакам
15.	2	Ориентирование по солнцу и часам
16.	3	Компас. Ориентирование по компасу
17.	4	Измерение расстояния на местности
18.	5	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии
19.	6	Первая помощь при солнечном или тепловом ударе
20.	7	Поведение в экстремальных (аварийных) ситуациях
21.	8	Если встретила опасность
22.	9	Первая помощь при укусе насекомого, змеи
23.	10	Первая помощь при укусах животных
24.	11	Ядовитые растения и грибы
25.	12	Ядовитые растения и грибы
26.	13	Первая помощь при отравлении
27.	14	На водоеме

28.	15	Правила безопасного отдыха у воды
29.	16	Правила безопасного поведения на воде
30.	17	Первая помощь при утоплении
31.	18	Правила безопасного поведения на льду
32.	19	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.
33.	20	Обобщение пройденного материала за курс 6 класса
34.	21	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>

ОБЖ 7 класс (34нед. х 1 ч./нед.= 34ч.)

№ п.п	Тема урока
1.	Введение. Почему нужно изучать предмет ОБЖ
	6.Туристический поход: радость без неприятностей (24ч.)
2.	История развития туризма. Виды и классификация походов.
3.	Перед походом... Чем полезны туристские походы и путешествия.
4.	Организация туристского путешествия. Организация группы. Права и обязанности участников
5.	Распределение обязанностей в группе. Правила организации похода
6.	Выбор и разработка маршрута
7.	Снаряжение в походе. Групповое снаряжение.
8.	Личное снаряжение. Об одежде и обуви для туризма
9.	Рюкзак. Правила укладки.
10.	Режим дня в многодневном туристском походе
11.	Организация движения в походе.
12.	Правила безопасности при движении в походе.
13.	Гигиена в походе
14.	Первая помощь при типичных для похода заболеваниях.
15.	Походная аптечка
16.	Знакомимся с лекарственными растениями
17.	Работа со снаряжением. Применение и вязка основных узлов.
18.	Практикум по вязке основных туристских узлов.
19.	Практикум по вязке основных туристских узлов
20.	Организация быта в походе. Бивачный работы. Разбивка и свертывание лагеря.
21.	Правила безопасности при работе со снаряжением,, во время бивачных работ.
22.	Костры. Правила обращения с огнем в походе.
23.	Питание туристов в походе. Составление рациона.
24.	Приготовление пищи в походе.
25.	Туризм и экология
	7. Когда человек сам себе враг (9ч.)
26.	Когда человек сам себе враг. <i>Вредные привычки</i>
27.	<i>Курение убивает!</i> Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым.
28.	Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.
29.	Алкоголь наносит удары по организму. Воздействие алкоголя на организм человека.
30.	Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.
31.	<i>Скажем наркотикам — нет!</i> Что такое наркотики и наркомания.
32.	Воздействие наркотиков на организм человека.
33.	Токсикомания ее вред.
34.	Урок обобщения материала