



## Частное общеобразовательное учреждение – Лицей №1 «Спутник»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
совета Лицея №1 «Спутник»  
протокол №\_\_  
от «\_\_»\_\_\_\_\_2017г.

Председатель методического  
совета Лицея №1 «Спутник»

\_\_\_\_\_  
Н.С. Урсул

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №1  
«Спутник»

\_\_\_\_\_  
И.Ю. Ермоленко  
приказ №\_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

### Тематическое планирование

Наименование учебного предмета **Основы безопасности жизнедеятельности**

Класс **7**

Уровень общего образования **базовый**

Учителя: **Т.Н. Скворцова**

Срок реализации: 2017-2018 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего **34** часов в год; в неделю **1** часа

Тематическое планирование составлено на основе:

- Федеральных Государственных Образовательных Стандартов;
- Программы «Основы безопасности жизнедеятельности 7-9 классы» Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова и др. М.: ООО ВЕНТАНА-ГРАФ, 2016.

Тематическое планирование составил: **Т.Н. Скворцова**

Самара, 2017 год

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержание курса	Планируемые результаты	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7
1-2	Введение в курс ОБЖ	Введение в курс ОБЖ	2	Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. Физическое воспитание в Спарте	Формирование правил участия в диалоге и дискуссии; построение суждений. Работа с информацией: отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. Чтение и оценка учебных текстов для ответа на вопрос «Почему проблема здорового образа жизни волновала общество уже в древности?»; выделение главной мысли учебного текста. Конструирование понятий: природные чрезвычайные ситуации, техногенные чрезвычайные ситуации, безопасная жизнедеятельность.	Устный опрос Работа с текстом учебника
3	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни	1	Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Физическая культура и спорт.	Следование правилам участия в диалоге и дискуссии; построение суждений, тезисов и антитезисов. Построение схемы «Здоровье человека»	Беседа
4-5		Физическое здоровье человека.	2	Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека.	Работа с информацией, отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. Чтение и оценка учебных текстов; выделение главной мысли учебного текста; высказывание версий о смысле пословиц и поговорок. Построение схемы «Физическое здоровье человека». Оценка своего физического развития.	Тест
6-7		Закаливание и гигиена.	2	Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены. Русская баня и здоровье; польза закаливания	Создание памятки «Правила закаливания». Создание индивидуальной программы закаливания	Устный опрос, задания в рабочей тетради
8-9		Правильное питание	2	Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры —	Формирование представлений о системе правильного питания.	Беседа

				источник энергии для организма.		
10-11		Проблема экологии питания. Диета	2	Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.	Анализ «пищевой пирамиды», составление меню ученика 7 класса на день.	Устный опрос, работа с текстом учебника
12-13		Психическое здоровье человека.	2	Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность	Конструирование характеристики понятия «психическое здоровье человека». Использование упражнений на релаксацию. Выработка умений самоконтроля и самооценки, выявление «признаки стресса».	Беседа
14-15		Социальное здоровье человека	2	Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.	Формирование представлений о социальном здоровье человека. Выработка умений анализировать основные показатели социального здоровья человека и общества.	Устный опрос, задания в рабочей тетради
16-17		Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.	2	Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего	Построение суждений, подбор доказательств. Оценка информации, представленной в тексте; составление плана ответа на вопрос «Особенности развития мальчиков и девочек».	Тест

				подросткового возраста		
18		Повторно-обобщающий урок по разделу «Здоровый образ жизни».	1	Подведение итогов по содержанию и ведению здорового образа жизни.		Самостоятельная работа
19	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	Причины и последствия пожаров	1	Пожар как чрезвычайная ситуация. Причины и основные последствия пожаров. Поражающие факторы пожара.	Составление памятки «Причины пожаров» (по иллюстративному материалу). Чтение информации, представленной на схеме.	Беседа
20		Правила пожарной безопасности	1	Основные правила пожарной безопасности.	Моделирование бытовых пожароопасных ситуаций. Практическая игровая деятельность: «эвакуация» из горящего дома.	Тест
21		Средства пожаротушения	1	Средства пожаротушения и их классификация. Выбор средств пожаротушения.	Умение разбираться в основных средствах пожаротушения и использовать их.	Устный опрос, задания в рабочей тетради
22		Ожоги и первая помощь при ожогах	1	Классификация ожогов. Оказание помощи при ожогах.	Выработка умений оказывать первую помощь при ожогах.	Практические задания
23		Пиротехника и меры безопасности при ее использовании	1	Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания.	Выработка правил выбора наиболее безопасных фейерверков и их использования. Практическая игровая деятельность: «эвакуация» из горящего дома.	Беседа
24		Чрезвычайные ситуации в быту: утечка газа	1	Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом.	Выработка умений использования газовых бытовых приборов. Выработка умений по оказанию первой помощи при отравлениях угарным газом.	Устный опрос, задания в рабочей тетради
25		Бытовая химия и безопасность ее использования	1	Бытовая химия и ее опасность. Ядохимикаты. Уксусная кислота. Правила безопасности при пользовании бытовой химией.	Выработка умений оказания первой помощи при отравлениях.	Устный опрос, работа с текстом учебника
26		Залив жилища	1	Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах.	Знание основных причин залива помещений. Выработка адекватных действий при заливах.	Тест
27		Безопасное электричество	1	Электричество при неправильном	Разыгрывание сценок на материале	Устный опрос,

				использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.	«Медицинской странички»	задания в рабочей тетради
28		Досуг в городе: как выбрать место для отдыха	1	Досуг в городе; каких мест лучше избегать.	Конструирование памятки «Правила поведения в ситуациях опасного общения».	Беседа
29		Как вести себя на улице и в подъезде	1	Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице.	Конструирование воображаемых ситуаций (игра-драматизация): разыгрывание сценок общения с мошенниками, хулиганами, психологическая готовность к встрече с опасными незнакомцами	Беседа
30		Меры самообороны при нападении	1	Правила поведения при нападении. подручные средства самообороны. Ответственность за превышение пределов необходимой самообороны.	Конструирование воображаемых ситуаций (игра-драматизация): разыгрывание сценок общения с мошенниками, хулиганами, психологическая готовность к встрече с опасными незнакомцами	Устный опрос, задания в рабочей тетради
31		Опасные игры подростков	1	Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Неразорвавшиеся боеприпасы.	Знание мест, запрещенных для игр. Их опасности.	Беседа
32		Экстремальные виды спорта и их опасности	1	Экстрим в игре и спорте. Опасности. Последствия.	Знание экстремальных видов спорта и возможных опасностей этих видов.	Тест
33		Первая помощь при переломах	1	Переломы, их особенности. Оказание первой помощи при переломах. Правила транспортировки пострадавшего.	Выработка умений и навыков оказания первой помощи при переломах и правил транспортировки пострадавшего.	Практические задания
34		Повторно-обобщающий урок по разделу «Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни»	1	Подведение итогов основных опасностей, которые подстерегают в повседневной жизни и умений их избежать.		Самостоятельная работа