

Согласована

Зам. директора по УВР МБОУ
«Социалистическая средняя школа № 18»
 О. В. Маликова

« 30 » августа 2017 г.

Утверждена

Директор МБОУ «Социалистическая
средняя школа № 18»

 Л. В. Рожкова

приказ от 01.09.2017 № 16.9



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Социалистическая средняя школа № 18»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 31 августа 2017 г.

Рабочая программа

по предмету

основы безопасности жизнедеятельности 7-9 КЛАСС

Учитель: Ковган М.Г.

Рассмотрена на заседании
МО учителей гуманитарного цикла
протокол от 30 августа 2017 года №

2017/2018 учебный год

2. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих документов: закона РФ «Об образовании в РФ» 29.12.2012г. №273-ФЗ; примерной программы основного общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов (М.: Просвещение, 2015), авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: программа / Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, М.: Вента-Граф, 2015 – 48 с. Программа реализуется по УМК Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, Л.В. Сидоренко и основной образовательной программы основного общего образования Социалистической средней школы №18.

Предмет ОБЖ изучается на уровне основного общего образования в 7-9 классах в общем объеме 105 часов: по одному часу в неделю: 35 часов в 7 классе, 35 часов в 8 классе и 35 часов в 9 классе.

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области "основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей

предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области

Основы безопасности жизнедеятельности:

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7 класс

№	тема	Количество часов
1.	Здоровый образ жизни	17 часов
2.	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	18 часов
4	Итого:	35 часов

8 класс

№	тема	Количество часов
1.	Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.	10 часов
2.	Современный транспорт и безопасность	9 часов
3	Безопасный туризм.	16 часов
4	Итого:	35 часов

9 класс

№	тема	Количество часов
1.	Когда человек сам себе враг	8 часов
2.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	21 час
3.	Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.	6 часов
4	Итого:	35 часов

7 класс (35 часов)

Раздел 1. Здоровый образ жизни 17 часов

Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». **Личная и общественная значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности.** Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Зависит ли здоровье от образа жизни? Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное

благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Правильное питание. О жирах, белках и углеводах. Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма.

Проблемы экологии питания. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая

Показатели психического здоровья и нездоровья. 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».

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье. Воздействие шумов на организм человека. Общение с компьютером. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

Что определяет социальное здоровье человека. Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. Расширение кругозора. Дети-маугли.

Что такое репродуктивное здоровье? Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Особенности развития девочек и мальчиков Риски старшего подросткового возраста

Раздел 2. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни 18 часов

Причины и последствия пожаров. Пожар — чрезвычайная ситуация. Поражающие факторы пожара. Меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Правила пользования пиротехникой. Организация эвакуации из горящего здания.

Средства пожаротушения. Первая помощь пострадавшим. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь. Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Бытовая химия: безопасность использования. Первая помощь.

Как выбрать место для отдыха. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости. Как вести себя на улице, лифте и на лестнице. Самооборона. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны.

Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей. Опасные игры. Что скрывает карьер. Неразорвавшиеся боеприпасы Экстрим в игре и спорте. Первая помощь при переломах. Итоговое контрольное тестирование.

8 класс (35 часов)

Раздел 1 Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе - 10 часов

формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера. Ядовитые растения нашей местности, их влияния на здоровье человека. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Поведение в лесу при встречах с опасными животными. Гроза в лесу. Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Действия в неожиданных ситуациях. Выполнение правил поведения при купании. Умения отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Помощь утопающему. Приёмы проведения искусственного дыхания. Правила поведения на льду.

Расширение кругозора. Ядовитые растения, мифы о грибах, опасные земноводные

Раздел 2 Современный транспорт и безопасность 9 часов

Транспорт в современном мире. Виды транспортных средств. Негативное воздействие транспорта на природу. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий, поведение их участников, помощь пострадавшим. Метро — транспорт повышенной опасности. Возможные опасные ситуации, связанные с метро. Правила поведения в метро. Правила поведения пассажиров на борту авиалайнера. Нестандартные ситуации во время полёта. Меры предосторожности при ухудшении самочувствия во время полёта. Особенность железнодорожного транспорта. Правила поведения при крушении поезда, при возникновении в вагоне пожара.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт, ремни безопасности, наказания за нарушения правил безопасного полёта

Раздел 3 Безопасный туризм 16 часов

Овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания. Виды активного туризма: пеший, водный, лыжный, горный, конный, парусный, вело-, спелео-, авто-, мото- и другие опасности, подстерегающие туриста. Обязанности туриста в туристской группе. Зависимость безопасности в туристском походе от подготовленности каждого туриста и всей туристской группы. Объективные трудности турпохода. Субъективные трудности турпохода.

Движение по туристскому маршруту. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Рациональное распределение группового снаряжения между участниками похода. Требования к составлению графика движения туристской группы. Туризм и экология окружающей среды. Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека. Обеспечение безопасности при переправах через реки. Способы переправы через водотоки (реки): «вброд», «на плавсредствах», «над водой», «вплавь», «по льду». Алгоритм проведения разведки перед преодолением естественного препятствия. Распределение ролей между участниками похода при организации переправ.

Если турист отстал от группы... Алгоритм (правила) обеспечения собственной безопасности туриста, который оказался в лесу один (отстал от группы). Состав индивидуального аварийного набора туриста. Действия туристской группы в ЧС по организации поиска туриста, отставшего от группы. Основные правила безопасности при выборе места для организации бивуака туристской группы. Требования безопасности к

бивуаку туристской группы при организации вынужденной остановки на ночлег. Типы костров, используемых в туризме, и их назначение. Правила разведения костров. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Требования к специальному личному туристскому снаряжению в водном походе. Правила безопасности в путешествиях с использованием плавсредств. Узлы в туристском походе. Функции, свойства и особенности узлов, используемых туристами в путешествиях. Требования к узлам, продиктованные практикой их применения в походных условиях. Положительные качества и недостатки разных видов узлов, используемых в походах. Расширение кругозора. Требования к подбору рюкзака для туристского похода. Итоговое контрольное тестирование.

9 класс (35 часов)

Раздел 1 Когда человек сам себе враг 8 часов

Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью. Почему курят подростки? Чем опасен сигаретный дым? Влияние курения на растущий организм. Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков. Воздействие алкоголя на организм человека. Психологическая готовность к неприятию алкоголя. Первая помощь при отравлении алкоголем. Что такое наркотики и наркомания? Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания

Раздел 2 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера 21 час

Роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного характера. Определение чрезвычайной ситуации. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения. Общие правила эвакуации.

Что такое землетрясение. Степень воздействия сейсмических волн. Прогнозирование землетрясений. Признаки землетрясения. Правила поведения во время землетрясения. Извержение вулкана — грозное стихийное явление. Признаки начала извержения. Поведение во время извержения вулкана.

Что такое сели и оползни. Причины их образования. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней.

Что такое ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения.

Причины возникновения наводнений. Меры по предупреждению последствий наводнений. Эвакуация перед наводнением и во время его. Действия перед наводнением и при наводнении.

Природные пожары, их причины. Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре.

Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида

Раздел 3 Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации. 6 часов

Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства

Что такое экстремизм и терроризм. Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции.

Правила поведения во время взрыва и после него. Взятие в заложники и правила поведения в этом случае.

Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма. Государственная политика противодействия экстремизму и терроризму в России. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Особенности проведения спецопераций. Что такое национальная безопасность Российской Федерации. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации
Итоговое контрольное тестирование

Литература

1. Учебник для общеобразоват. учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 7-9 классы. Учебник. ФГОС, Виноградова Н.Ф. Изд. Вентана-Граф. 2015 г.
2. Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5—9 классы»
3. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов., М.: Вента-Граф, 2015 – 272 с.: ил.
4. Теория, методика преподавания основ безопасности жизнедеятельности / В.В. Марков. – М.: Академия, 2016. – 384 с.
5. 2.Методические рекомендации по оборудованию кабинета (класса) ОБЖ в общеобразовательных учреждениях / Н.А. Крючек, С.К. Миронов, Б.И. Мишин. – М.:Дрофа, 2015. – 80 с.
6. 3.Методика преподавания курса “Основы безопасности жизнедеятельности” в общеобразовательных учреждениях: книга для учителя / И.К. Топоров.– М.: Просвещение, 2016. – 96 с.

Интернет-ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета- Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompass.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-САТАЛОГ (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё	http://www.bezopasnost.edu66.ru

1. Загрязнение окружающей среды говорит?
 - а) о привнесении в среду обитания не характерных загрязнителей;
 - б) о нарушении экологии человека;
 - в) об изменении частоты сердечной деятельности.
2. К среде обитания человека относится:
 - а) материальное благополучие;
 - б) физическое воздействие солнечной радиации;
 - в) природная и социальная.
3. К радиационным факторам, воздействующим на здоровье человека, относятся:
 - а) тяжелые лучевые поражения;
 - б) ожоги тела;
 - в) массовые эпидемии.
4. К агрессивным химически опасным отравляющим веществам (АХОВ) относятся:
 - а) синильная кислота, сероводород, оксид углерода, аммиак;
 - б) хлор, фосген, сероуглерод, хлорид серы;
 - в) синильная кислота, хлор, фосген.
5. Асептика – это:
 - А) меры по предотвращению попадания болезнетворных организмов в рану;
 - Б) способы остановки кровотечения из раны;
 - В) меры по борьбе с болезнетворными организмами в ране.
6. К факторам риска, связанным с ростом городов и городского населения, оказывающим влияние на здоровый образ жизни, относятся:
 - а) табакокурение, наркомания, нерациональное питание;
 - б) шум, радиация, нарушение температурного режима;
 - в) изменение микроклимата, загрязнение окружающей среды.
7. Ксенобиотики – это:
 - а) чужеродные соединения;
 - б) окружение организма человека;
 - в) не свойственные человеку изменения на клеточном уровне.
8. Индивидуальная страховочная система – это:
 - а) умения, навыки и способности человека к самосохранению;
 - б) способность организма противостоять инфекционным заболеваниям;
 - в) система предохранительных поясов и обвязок.
9. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называют:
 - а) интоксикация;
 - б) акклиматизация;
 - в) реакклиматизация.
10. Самая простая и наглядная система питания:
 - а) питание по принципу: ем все, что принимает организм;
 - б) сбалансированное калорийное питание;
 - в) кисломолочная диета.
11. Человек будущего, по мнению фантастов – это:
 - а) личность гармонично развитая;
 - б) индивид с развитыми телепатическими и телокинетическими способностями;
 - в) неравномерно развитый человек с огромной и умной головой и маленьким слабым телом.
12. Наличие у человека биологических часов – это:
 - а) природный дар узнавания времени наугад;
 - б) нормальное состояние организма человека;

в) состояние, которое человек может использовать для повышения своей работоспособности.

13. Возбудители инфекционных заболеваний находятся:

- а) повсеместно;
- б) в основном, в атмосфере;
- в) в основном в воде.

14. Измерение на карте проводят с помощью:

- а) циркуля, курвиметра;
- б) соотношения сантиметрового промежутка на линейке жидкого компаса;
- в) расчерченной самодельной линейки, полоски бумаги и натренированного глазомера.

15. Состояние, когда человеку или животному вдруг необходимо нападать или спастись бегством, называется:

- а) стресс-реакция;
- б) стресс-фактор;
- в) способность предугадывать дальнейшее развитие событий.

16. Очагом аварии на химически опасном объекте считается:

- а) территория, в пределах которой облако, содержащее АХОВ, обладает наибольшими поражающими способностями;
- б) территория, включающая в себя само место аварии и прилегающую к нему площадь растекания, разбрасывания АХОВ;
- в) площадь химического заражения воздуха в результате распространения облака, содержащего АХОВ за счет ветра.

17. Пострадавшего с повреждением позвоночника следует транспортировать:

- а) лежа на спине, на жестком щите;
- б) лежа на боку;
- в) сидя.

18. Наибольшую вентиляцию легких обеспечивает следующий способ искусственного дыхания:

- а) «рот в рот», «рот в нос», в положении пострадавшего на спине;
- б) методическое сдавливание грудной клетки пострадавшего спереди и сзади в положении его на животе;
- в) отведение рук пострадавшего за голову и возвращение к грудной клетки в положении пострадавшего на спине.

19. правильной последовательностью оказания первой помощи пострадавшему, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность. Является:

- а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание;
- б) освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание, наружный массаж сердца;
- в) искусственное дыхание, наружный массаж сердца;

20. Самое верное ориентирование – это:

- а) ориентирование по компасу и карте;
- б) ориентирование по небесным телам
- в) комплексное ориентирование по нескольким признакам.

21. К заблаговременным мероприятиям по снижению ущерба от ураганов, бурь и смерчей относятся:

- а) ограничение в размещении на этой территории объектов с опасными производствами;
- б) переход к безопасным режимам работы различных производств в условиях стихийного бедствия;
- в) частичная эвакуация населения;
- г) ограничение в землепользовании в районах частых ураганов, смерчей, бурь;
- д) укрепление зданий и сооружений;
- е) ликвидация последствий стихийного бедствия;

ж) прогнозирование пути прохождения, времени прохода и последствий урагана, бури, смерча.

22. К предметам личного снаряжения туриста относится:

а) КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);

б) палатка;

в) лопатка;

г) туалетные принадлежности;

д) спички;

е) котелок;

ж) спальник.

23. Для защиты от неприятностей, связанных с электростатическим полем, необходимо _____.

24. Заблаговременное предупреждение населения о возможных ЧС и их последствиях с помощью различных систем информации, сигнальных средств называется _____.

25. Крайнее состояние организма, переход от жизни к смерти называется _____.

26. Доступные каждому человеку пути и способы продления жизни – это _____.

27. Если при переломе кости целостность кожных покровов не нарушена, то перелом считается _____.

Тематическое планирование учебного предмета «ОБЖ» 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Всего часов	Из них	Характеристика деятельности учащихся
			Формы контроля	
			Раздел 1. Здоровый образ жизни	18 часов
1.1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1		<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений. <i>Работа с информацией:</i> отбор видео - и интернет - материалов и их оценка. <i>Аналитическая деятельность:</i> чтение и оценка учебных текстов для ответа на вопрос «Почему проблема здорового образа жизни волновала общество уже в древности?»; выделение главной мысли учебного текста. <i>Самооценка:</i> определение своих возможностей и способностей. <i>Конструирование понятий:</i> природные чрезвычайные ситуации, техногенные чрезвычайные ситуации, безопасная жизнедеятельность. <i>Формулирование вывода:</i> почему нужно изучать предмет ОБЖ
1.2	Личная и общественная значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности	1		
1.3	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Что такое здоровый образ жизни.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге и дискуссии; построение суждений, тезисов и антитезисов. <i>Работа с информацией:</i> отбор видео- и интернет-материалов и их оценка. <i>Аналитическая деятельность:</i> чтение и оценка учебных текстов; выделение главной мысли учебного текста; высказывание версий о смысле пословиц и поговорок. <i>Конструктивная деятельность:</i> построение схем «Здоровье человека», «Физическое здоровье человека». <i>Аналитическая деятельность:</i> создание памятки «Правила закаливания». <i>Рефлексивная деятельность:</i> оценка своего физического развития; создание программы закаливания
1.4	Слагаемые здоровья.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
1.5	Зависит ли здоровье от образа жизни.	1		
1.6	Физическое здоровье человека	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	

1.7	Значение физической культуры для здоровья человека.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
1.8	Правильное питание. О жирах, белках и углеводах.	1	<i>тест</i>	<i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в диалоге; конструирование суждений и доказательств. <i>Практическая деятельность:</i> анализ «пищевой пирамиды», составление меню ученика 7 класса на день. <i>Конструирование</i> вывода на основе анализа иллюстративного материала, схем и таблиц учебника. <i>Чтение</i> информации, представленной в диаграмме и таблицах. <i>Аналитическая деятельность:</i> работа с информацией, представленной в таблице и иллюстрациях
1.9	Проблемы экологии питания.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
1.10	Проблемы экологии питания.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
1.11	Диета	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
1.12	Показатели психического здоровья и нездоровья.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<i>Конструирование</i> характеристики понятия «психическое здоровье человека». <i>Практическая деятельность:</i> упражнения на релаксацию. <i>Рефлексивная деятельность:</i> самоконтроль и самооценка — «признаки стресса». <i>Коммуникативная деятельность:</i> построение суждений, доказательств, пояснений. <i>Сравнение и дифференциация:</i> ложное и истинное суждение. <i>Деятельность в коллективе:</i> правила совместной деятельности
1.13	Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
1.14	Общение с компьютером	1		
1.15	Что определяет социальное здоровье человека.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<i>Аналитическая деятельность:</i> оценка информации, представленной в тексте. <i>Рефлексивная деятельность:</i> самооценка умений общаться, самоанализ учебной деятельности.
1.16	Фанаты и поклонники	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<i>Коммуникативная деятельность:</i> конструирование суждений, выбор и объяснение ответа (из представленных альтернативных)
1.17	Что такое репродуктивное здоровье?	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<i>Коммуникативная деятельность:</i> построение суждений, подбор доказательств. <i>Аналитическая деятельность:</i> оценка информации,

1.18	Особенности развития девочек и мальчиков	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	представленной в тексте; составление плана ответа на вопрос «Особенности развития мальчиков и девочек»
Раздел 2. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни 16 часов				
2.1	Причины и последствия пожаров. Меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> составление памятки «Причины пожаров» (по иллюстративному материалу). <i>Чтение</i> информации, представленной на схеме. <i>Моделирование</i> бытовых пожароопасных ситуаций. <i>Практическая игровая деятельность:</i> «эвакуация» из горящего дома; применение средств пожаротушения; помощь при ожогах. <i>Конструирование</i> воображаемых ситуаций. <i>Коммуникативная деятельность:</i> участие в диалоге, построение суждений и умозаключений. <i>Аналитическая деятельность:</i> анализ жизненных ситуаций и текста учебника; оценка информации, представленной на схеме. <i>Практическая (игровая) деятельность:</i> разыгрывание сценок на материале «Медицинской странички». <i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в дискуссии, построение суждений и доказательств. <i>Практическая деятельность:</i> первая помощь при отравлениях</p>
2.2	Средства пожаротушения.	1	<i>Практическая работа</i>	
2.3	Правила пользования пиротехникой. Меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
2.4	Организация эвакуации из горящего здания.	1	<i>Практическая работа</i>	
2.5	Первая помощь пострадавшим. Помощь при ожогах.	1		
2.6	Первая помощь при отравлении бытовым газом.	1	<i>Практическая работа</i>	
2.7	Бытовая химия: безопасность использования. Первая помощь.	1	<i>Практическая работа</i>	
2.8	Залив жилища.	1	<i>Практическая работа</i>	

				<i>Практическая деятельность:</i> алгоритм действий при затоплении
2.9	Опасное электричество.	1	<i>Индивидуальный опрос. Практическая работа</i>	<i>Практическая (игровая) деятельность:</i> разыгрывание сценок на материале «Медицинской странички». <i>Коммуникативная деятельность:</i> правила участия в дискуссии, построение суждений и доказательств. <i>Практическая деятельность:</i> первая помощь при ударе током
2.10	Как выбрать место для отдыха. Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	<i>Аналитическая деятельность:</i> конструирование памятки «Правила поведения в ситуациях опасного общения». <i>Конструирование воображаемых ситуаций (игра-драматизация):</i> разыгрывание сценок общения с мошенниками, хулиганами, психологическая готовность к встрече с опасными незнакомцами мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. подручные средства самообороны. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы. <u>Расширение кругозора.</u> Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище
2.11	Как вести себя на улице, лифте и на лестнице. Самооборона.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
2.12	Принятие обоснованных решений в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей. Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	

2.13	Опасные игры. Что скрывает карьер. Неразорвавшиеся боеприпасы.	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
2.14	Экстрим в игре и спорте	1	<i>Индивидуальный опрос</i>	
2.15	Первая помощь при переломах.	1	<i>Практическая работа</i>	
2.16	Итоговое тестирование	1	<i>тестирование</i>	
	Итого	34		