

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ГОУ ТО «Первомайская кадетская школа имени маршала Советского Союза В.И. Чуйкова»

РАССМОТРЕНО  
М.О учителей  
изобразительного  
искусства, музыки,  
технологии, физической  
культуры, ОБЖ, НВП

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Макарова Н.Н.  
Протокол № 5 от  
«23» июня 2023г.

---

Голиков А.А.  
«23» июня 2023г.

---

Корольков С.М.  
Приказ № 48 от  
«28» июня 2023г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5-7 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ) разработана на основе Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн), требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее – ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету ОБЖ, федеральной рабочей программы воспитания.

Настоящая Программа обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования Программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности её избегать → при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; объекты и учреждения культуры и пр.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Появлению учебного предмета ОБЖ способствовали колоссальные по масштабам и последствиям техногенные катастрофы, произошедшие на территории нашей страны в 80-е годы XX столетия: катастрофа теплохода «Александр Суворов» в результате столкновения с пролётом Ульяновского моста через Волгу (5 июня 1983 г.), взрыв четвёртого ядерного реактора на Чернобыльской АЭС (26 апреля 1986 г.), химическая авария с выбросом аммиака на производственном объединении «Азот» в г. Ионаве (20 марта 1989 г.), взрыв двух пассажирских поездов под Уфой в результате протечки трубопровода и выброса сжиженной газовой-бензиновой смеси (3 июня 1989 г.). Государство столкнулось с серьёзными вызовами, в ответ на которые требовался быстрый и адекватный ответ. Пришло понимание необходимости скорейшего внедрения в сознание граждан культуры безопасности жизнедеятельности, формирования у подрастающего поколения модели индивидуального безопасного поведения, стремления осознанно соблюдать нормы и правила безопасности в повседневной жизни. В связи с этим введение в нашей стране обучения основам безопасности жизнедеятельности явилось важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и для мирового образовательного сообщества.

В условиях современного исторического процесса с появлением новых глобальных и региональных природных, техногенных, социальных вызовов и угроз безопасности России (критичные изменения климата, негативные медико-биологические, экологические, информационные факторы и другие условия жизнедеятельности) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека.

В данных обстоятельствах колоссальное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на формирование гражданской идентичности, воспитание личности безопасного типа, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни. Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЖ определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400), Доктрина информационной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646),

Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года (Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474), Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642).

Современный учебный предмет ОБЖ является системообразующим, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЖ является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение адекватной модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

В настоящее время с учётом новых вызовов и угроз подходы к изучению учебного предмета ОБЖ несколько скорректированы. Он входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения на уровне основного общего образования. Изучение ОБЖ направлено на обеспечение формирования базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у обучающихся умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовывать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Такой подход содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья человека, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

## **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Целью изучения учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5-7 классах отводится по 1 часу в неделю, по 34 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **5 класс**

##### **Введение.**

Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

##### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.**

За что „отвечают" системы органов. Почему нужно знать свой организм. Как укреплять нервную систему. Как можно тренировать сердце. Упражняем дыхательную систему. Питаемся правильно. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

##### **Здоровье органов чувств.**

Здоровье органов чувств. Сохраняем зрение. Проектная деятельность.

##### **Здоровый образ жизни.**

Что влияет на здоровье. Чистота — залог здоровья. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены.

##### **Движение — это жизнь.**

Поговорим о закаливании.

##### **Компьютер и здоровье.**

Правила безопасного пользования компьютером.

##### **Мой безопасный дом.**

Наводим в доме чистоту. Моем посуду правильно. Дела домашние: техника безопасности. Безопасное электричество и газ.

##### **Школьная жизнь.**

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасности пешеходов. Умеешь ли ты оценивать дорожную обстановку? Дорожное движение в населённом пункте. Какие правила должен соблюдать пешеход? Какой вы пассажир?

##### **Правила поведения в школе.**

Правила поведения в школе. Поведение, которое приводит к беде. Заболевший в школе. Если в школе пожар.

### **6 класс**

#### **Введение.**

Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

**На игровой площадке.** Подготовка к прогулке. Как вести себя на игровой площадке. Качели и безопасность. Вы катаетесь на велосипеде. Зимние игры. О переломах и вывихах. Собака не всегда друг.

**На природе.** Умеете ли вы ориентироваться. Ориентирование по компасу. Ориентирование без компаса. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу.

**Природа полна неожиданностей!** Общие правила поведения во время прогулок на природе. Опасность укусов насекомых и клещей. Как избежать нападения пчёл и ос? Укусы змей. Как уберечься от клещей. Вода таит опасности. Выбор места купания. Чтобы забава не обернулась бедой. Первая помощь при судороге. Солнечный удар. Весна! Ледоход!

### **7 класс**

#### **Введение.**

Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

#### **Туристский поход.**

Какие походы нам известны. Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения. Сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе. Лесная аптека. Полезные для туриста лекарственные растения. Ядовитые растения и грибы. Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста. Сочетание передвижения и отдыха Походная еда, правила её приготовления. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Первая помощь при болезнях и травмах. Помощь при укусах змей.

#### **Когда человек сам себе враг.**

Вредные привычки, их пагубное влияние. Причины возникновения вредных привычек Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в

подростковом возрасте. Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте. Медицинские исследования о вреде курения на растущий организм. Самовоспитание: противодействие желанию закурить. Проектная деятельность: «Вредные привычки».

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 учётом 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 нём 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 учётом 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**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

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

3) понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

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) формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;

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

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

8) знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

9) умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

10) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

11) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п                               | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|-------------------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|                                     |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1                                   | Введение  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 2                                   | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя            | 7                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 3                                   | Здоровье органов чувств                               | 4                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 4                                   | Здоровый образ жизни                                  | 3                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 5                                   | Движение — это жизнь                                  | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 6                                   | Компьютер и здоровье                                  | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 7                                   | Мой безопасный дом                                    | 4                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 8                                   | Школьная жизнь. Выбор пути: безопасная дорога в школу | 7                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 9                                   | Правила поведения в школе                             | 4                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 34               | 3                  | 0                   |   |

**6 КЛАСС**

| № п/п                               | Наименование разделов и тем программы          | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|-------------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|                                     |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1                                   | Введение                                       | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 2                                   | На игровой площадке                            | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 3                                   | На природе                                     | 14               | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 4                                   | Туристический поход: радость без неприятностей | 10               | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 5                                   | Когда человек сам себе враг                    | 4                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 34               | 3                  | 0                   |   |

**7 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы      | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1     | Введение                                   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 2     | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя | 6                | 1                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 3     | Мой безопасный дом                         | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 4     | Школьная жизнь                             | 6                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|                                     |   |    |   |   |   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---|
| 5                                   | На игровой площадке                         | 5  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 6                                   | Безопасность в обществе (социуме)           | 6  | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 7                                   | На природе                                  | 3  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 8                                   | Туристский поход: радость без неприятностей | 3  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 9                                   | Когда человек сам себе враг                 | 2  | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 34 | 3 | 0 |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные<br>ресурсы                          |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | Необходимость изучения предмета ОБЖ.            | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 2        | За что „отвечают" системы органов.              | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 3        | Почему нужно знать свой организм.               | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 4        | Как укреплять нервную систему.                  | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 5        | Как можно тренировать сердце                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 6        | Упражняем дыхательную систему                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 7        | Питаемся правильно.                             | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 8        | Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 9        | Здоровье органов чувств                         | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 10       | Сохраняем зрение                                | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 11       | Проектная деятельность.                         | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 12       | Проектная деятельность.                         | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 13       | Что влияет на здоровье                          | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 14       | Чистота — залог здоровья.                       | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 15       | Заболевания, вызванные отсутствием гигиены      | 1                | 1                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 16 | Движение — это жизнь.                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 17 | Поговорим о закаливании                             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 18 | Компьютер и здоровье.                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 19 | Правила безопасного пользования компьютером         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 20 | Наводим в доме чистоту.                             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 21 | Моем посуду правильно                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 22 | Дела домашние: техника безопасности                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 23 | Безопасное электричество и газ                      | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 24 | Выбор пути: безопасная дорога в школу               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 25 | Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 26 | Правила безопасности пешеходов                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 27 | Умеешь ли ты оценивать дорожную обстановку?         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 28 | Дорожное движение в населённом пункте               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 29 | Какие правила должен соблюдать пешеход?             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 30 | Какой вы пассажир?                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 31 | Правила поведения в школе.                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 32 | Поведение, которое приводит к беде                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 33 | Заболевший в школе                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |



|                                     |                    |    |   |   |   |
|-------------------------------------|--------------------|----|---|---|---|
| 34                                  | Если в школе пожар | 1  | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                    | 34 | 3 | 0 |   |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |   |
| 1     | Введение. Необходимость изучения предмета ОБЖ.   | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 2     | Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.   | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 3     | Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде.   | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 4     | Зимние игры, безопасность при езде на санках-лебянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск. | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 5     | Оказание первой помощи при лёгких травмах. оказание первой помощи при переломах;   | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 6     | Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки. Оценка поведения собаки.                  | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 7     | Ориентирование на местности. Что такое ориентир.   | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 8     | Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде;  | 1                | 0                  | 0                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | местным признакам.<br>Выбор ориентиров на местности;<br>ориентирование на местности по<br>компасу.         |   |   |   |  |   |
| 9  | Измерение расстояния на<br>местности.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 10 | Определение сторон света по<br>местным приметам; измерение<br>расстояния шагами.                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 11 | Опасности, которые могут<br>встретиться во время прогулок.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 12 | Общие правила поведения во<br>время экскурсий на природу.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 13 | Правила поведения в<br>экстремальных ситуациях (при<br>потере ориентиров на незнакомой<br>местности и др.) | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 14 | Опасные встречи (животные,<br>насекомые, змеи). Первая помощь<br>при укусе насекомого, змеи.               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 15 | Оказание доврачебной помощи<br>при укусах насекомых и змей.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 16 | Правила поведения на водоёмах.<br>Выбор и оценка места для<br>купания.                                     | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 17 | Первая помощь при судорогах,<br>солнечном ударе, утоплении.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 18 | Оценка состояния льда в осеннее<br>и весеннее время.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 19 | Правила безопасного поведения<br>на льду.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 20 | Переправа через водные преграды  | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | Обучение приёмам искусственного дыхания   |   |   |   |  |   |
| 21 | Правила организации безопасного туристического похода.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 22 | Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 23 | Одежда и обувь для похода.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 24 | Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 25 | Режим дня в туристическом походе.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 26 | Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 27 | Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 28 | Походная аптечка.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 29 | Лечебные травы. Безопасное поведение на объектах транспорта   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 30 | Составление режима для многодневного туристического похода.   | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 31 | Вредные привычки и пагубные последствия курения для растущего организма.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 32 | Вредные привычки и пагубные последствия употребления алкоголя для растущего организма.                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|                                     |  |    |   |   |  |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|
| 33                                  | Определение отличительных признаков ядовитых грибов. | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 34                                  | «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»   | 1  | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 34 | 3 | 0 |  |   |

## 7 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изучен<br>ия | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы                       |
|--------------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---|
|              |  | Все<br>го        | Контроль<br>ные<br>работы | Практичес<br>кие<br>работы |                      |   |
| 1            | Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».  | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 2            | <i>Организм человека и его безопасность.</i> Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека  | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 3            | <i>Психическое здоровье человека</i> Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции.   | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 4            | Проектная деятельность. Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека.  | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 5            | <i>Социальное здоровье человека.</i> Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться.  | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 6            | <i>Как вести здоровый образ жизни</i> Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека.  | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 7            | Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц  | 1                | 1                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 8            | <i>Наводим в доме чистоту:</i> Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. | 1                | 0                         | 0                          |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 9  | <i>Дела домашние: техника безопасности</i> Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 10 | Первая помощь при лёгких травмах и переломах.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 11 | <i>Виды современного транспорта.</i> Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 12 | <i>Выбор пути: безопасная дорога в школу</i> Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие. Безопасное поведение на объектах транспорта     | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 13 | <i>Выбор пути: безопасная дорога в школу</i> Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 14 | <i>Правила поведения в школе.</i> Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 15 | <i>Правила поведения в школе.</i> Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 16 | Первая помощь при лёгких травмах и переломах.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 17 | <i>Правила поведения на игровой площадке:</i> Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 18 | Особенности поведения на игровой площадке при   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | условии близости игровой зоны для самых маленьких детей.  |   |   |   |  | <a href="#">ject/23</a>   |
| 19 | Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Предусмотрительность и осторожность.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 20 | Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 21 | Первая помощь при укусе собаки.<br>Анализ настроения и намерений собаки.  | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 22 | <i>Какие конфликты возникают в социуме.</i> Что такое общество (социум). Понятие о конфликте.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 23 | <i>Какие конфликты возникают в социуме</i> Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 24 | <i>Чрезвычайные ситуации социального характера.</i> Виды чрезвычайных ситуаций социального характера.   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 25 | <i>Чрезвычайные ситуации социального характера.</i> Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки. | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 26 | <i>Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.</i> Политическая, социальная и воспитательная функции государства.                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 27 | Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.  | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |



|                                     |  |    |   |   |  |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|
| 28                                  | <i>Умеете ли вы ориентироваться?</i> Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.  | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 29                                  | <i>Чрезвычайные ситуации природного характера</i> Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 30                                  | <i>Природа полна неожиданностей!</i> Общие правила поведения в лесу и на водоёме   | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 31                                  | <i>Перед походом...</i> Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода.            | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 32                                  | <i>В походе...</i> Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.                         | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 33                                  | <i>Алкоголь наносит удары по организму</i> Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.   | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| 34                                  | <i>Курение убивает</i> Особая опасность курения в подростковом возрасте.<br>Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?                          | 1  | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23">https://resh.edu.ru/subject/23</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 34 | 3 | 0 |  |   |

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

• Основы безопасности жизнедеятельности, 5-7 классы/ Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические пособия Линия УМК Н. Ф. Виноградовой. ОБЖ (5-7)

Книги для учителя.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/23>

