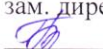


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Уктурского сельского поселения
Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УМР
 О.В. Белецкая

Протокол ШМО
№ 1 от 31.08.2021 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Уктурского сельского поселения
 Е.И.Мушак
приказ № 233-од
от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
5 класс
на 2021-2022 учебный год

составила: Емельянова А.Н. –
учитель
МБОУ СОШ Уктурского
сельского поселения

2021 год

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса.

Название, автор и год издания предметной учебной программы, на основе которой разработана рабочая программа: Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Вентана-Граф, 2017.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы, входящей в УМК – ОБЖ:5-6 класс: методическое пособие. Н.Ф. Виноградова -М.: Вентана-Граф, 2019.

Учебник: Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин ОБЖ. 5-6 класс:учебник.-М.: Вентана-Граф.2019.

Уровень освоения содержания образования по предмету: базовый.

Назначение программы:

Изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

Основные **цели** изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.

3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

Категория обучающихся: обучающиеся 5 класса МБОУ СОШ Уктурского сельского поселения

Сроки освоения программы: 2021/2022 учебный год.

Объем учебного времени: 35 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Формы контроля: устный опрос, домашняя работа, письменные работы (тестирование).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ОБЖ

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);

- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—6 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

Правильное рациональное питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

Закаливание как условие сохранения здоровья. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

Мой безопасный дом

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

Школьная жизнь

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта.

Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может

привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность.

Первая помощь при укусе собаки.

На природе

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

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

Туристский поход: радость без неприятностей

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.

Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка.

Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний.

Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки.

Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь

при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

Практические работы

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

Проектная деятельность

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Практическая часть		
		Контрольное тестирование	Экскурсии	Практически е
Введение	1			
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	22			8
Школьная жизнь. Выбор пути: безопасная дорога в школу	10			6
Резерв	2			
Итого	35			14

Календарно- тематическое планирование

ОБЖ 1 час в неделю, 35 часов в год

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата план	Дата факт	Примечание
	Введение (1 ч)			
1	Введение			
	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (22 ч)			
2	За что «отвечают» системы органов			
3	За что «отвечают» системы органов			
4	Как укреплять нервную систему Практическая работа1: Измерение пульса.			
5	Как можно тренировать сердце Практическая работа2: Учимся измерять пульс			
6	Развиваем дыхательную систему Практическая работа3: Упражняем дыхательную систему			
7	Питаемся правильно			
8	Питаемся правильно Практическая работа 4: Меню для подростка			
9	Здоровье органов чувств Практическая работа 5: Тренировка глаз.			
10	Здоровье органов чувств			
11	Проектная деятельность			
12	Проектная деятельность			
13	Здоровый образ жизни			
14	Чистота-залог здоровья			
15	Чистота-залог здоровья			
16	Движение-это жизнь Практическая работа 6: Занятие в физкультурном зале			
17	Закаливание Практическая работа 7: Составление программы закаливания			
18	Подросток и компьютер Практическая работа 8: Правила работы с компьютером			
19	Повторение и обобщение пройденного			
20	Мой безопасный дом			
21	Мой безопасный дом			
22	Техника безопасности в доме			
23	Техника безопасности в доме			
	Школьная жизнь. Выбор пути: безопасная дорога в школу (10 ч)			
24	Дорога в школу и обратно Практическая работа 9: Безопасный маршрут до школы			
25	Пешеходы и пассажиры-участники дорожного движения			
26	Пешеходы и пассажиры-участники дорожного движения Практическая работа 10: Анализ и обобщение информации, предоставленной на иллюстрациях; анализ и характеристика дорожных знаков..			

27	Безопасная дорога			
28	Безопасная дорога Практическая работа 11 Обсуждение ситуации.			
29	Школьник как пассажир			
30	Общие правила школьной жизни Практическая работа 12: Анализ пословиц, поговорок, жизненных ситуаций			
31	Правила поведения в школе			
32	Правила поведения в школе Практическая работа 13: Учимся выполнять правила поведения			
33	Если в школе пожар... Практическая работа 14: Действия при пожаре в школе			
	Резерв (2 ч)			
34	Резерв			
35	Резерв			
	Итого: 35 часов			