

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Верхнемазинская средняя школа имени Д.В.Давыдова»**

РАССМОТРЕНА

на МО учителей ответственно -

методической комиссии «18» августа 2022

Протокол № 1

от «18» августа 2022 г

Руководитель: В.Ч.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР:

В.Ч. Е.Е.Буйлина

«18» августа 2022

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 60 от «18» августа 2022 г

Директор: М.А. М.А.Агапова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету Основы безопасности жизнедеятельности для 5 класса

уровень базовый

срок реализации 2022 – 2023 учебный год

учитель Волков Владимир Александрович

Программа : базовая программа по основам безопасности жизнедеятельности. «Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 класс»: для общеобразовательных учреждений/Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В.Сидоренко и др. - Москва: Вентана-Граф, 2019.

Учебник : Основы безопасности жизнедеятельности 5-7 кл под редакцией Н.Ф.Виноградова А.Т.,Смирнов,Л.В.Сидоренко. Москва.Просвещение.2022.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

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

### Метапредметные результаты:

#### 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 происшествными.

#### 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.

### Содержание учебного предмета

## 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.

### **Тематическое планирование 5 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Введение (1 час)</b>	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
2.	<b>Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (19 часов)</b>	За что «отвечают» системы органов	1
3.		Укрепляем нервную систему	1
4.		Тренируем сердце. Практическая работа № 1 «Измерение пульса»	1
5.		Развиваем дыхательную систему. Практическая работа № 2 «Развиваем дыхательную систему»	
6.		Питаемся правильно	1
7.		Питаемся правильно. Практическая работа № 3 «Проверим степень загрязнения воды»	1

8.		Практическая работа № 4 «Анализ режима питания»	1
9.		Здоровье органов чувств. Практическая работа № 5 «Тренировка глаз»	1
10.		Здоровье органов чувств. Медицинская страничка	1
11.		Проектная деятельность. Исследовательская деятельность по темам: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика»	1
12.		Исследовательская деятельность по темам: «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его»	1
13.		Что влияет на здоровье	1
14.		Чистота – залог здоровья	1
15.		Движение – это жизнь	1
16.		Поговорим о закаливании. Практическая работа № 6 «Составление программы закаливания»	1
17.		Компьютер и здоровье	1
18.		Правила безопасного пользования компьютером	1
19.		Повторение и обобщение по пройденной теме	1
20.		<b>Контрольная работа № 1 «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя»</b>	1
21.	<b>Мой безопасный дом (4 часа)</b>	Наводим в доме чистоту. Мыши, тараканы – животные не домашние!	1
22.		Моем посуду правильно	1
23.		Дела домашние: техника безопасности	1
24.		<b>Контрольная работа № 2 «Мой безопасный дом»</b>	1
25.	<b>Школьная жизнь (10 часов)</b>	Выбор пути: безопасная дорога в школу. Практическая работа № 7 «Выбор безопасного маршрута от дома до школы»	1
26.		Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения	1
27.		Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения. Практическая работа № 8 «Умешь ли ты оценивать дорожную обстановку»	1
28.		Безопасная дорога. Практическая работа № 9 «Работаем с правилами дорожного движения РФ»	1
29.		Какие правила должен соблюдать пешеход?	1
30.		Правила поведения в школе	1
31.		Может ли общение привести к беде?	
32.		Если в школе пожар... Правила поведения при пожаре	
33.		Итоговое тестирование за курс ОБЖ 5 класса	1
34.		Практическая работа № 10 «Изучаем план эвакуации школы»	



