

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа
имени Петра Алексеевича Захарова»**

Приложение к ООП ООО, утвержденной
директором МБОУ «Петровская ООШ им. П. А. Захарова»
Приказ № 175 от «30» августа 20223 года

Рабочая программа
учебного предмета
«Обеспечение безопасности жизнедеятельности»
для обучающихся 5 класса
на 2023- 2024 учебный год

Составитель:
Моисеев Валентин Васильевич,
учитель ОБЖ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

- 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;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
 - понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
 - 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;
 - понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
 - формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
 - формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
 - понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
 - знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
 - знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - умение оказать первую помощь пострадавшим;
 - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
 - умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Метапредметными результатами обучения курса

«Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД):

- *Регулятивные УУД:* умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Познавательные УУД:
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД :

- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5класса содержит следующие разделы.

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

Школьная жизнь

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе.. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

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

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды.

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусствен-нога дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

- ✓ «Органы чувств человека»,
- ✓ «Курить — здоровью вредить»,
- ✓ «Экскурсия в природу»¹.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма.

Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматриваются две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

В разделе «На игровой площадке» излагаются правила поведения на игровой площадке. Обсуждается проблема выбора досуговых занятий в зависимости от погоды (времени года, температуры воздуха, ветра, осадков) и индивидуальными интересами детей.

Изучая раздел «На природе», школьники знакомятся с опасными ситуациями, которые могут возникнуть во время прогулок в лес, к водоёму, при встрече с животными и др.

В разделе «Туристический поход: радость без неприятностей» изучаются правила организации и проведения походов, которые обеспечивают безопасность для здоровья и жизни туристов. Излагаются требования, предъявляемые к снаряжению юного путешественника и уходу за ним в походе,

В разделе «Когда человек сам себе враг» раскрываются проблемы, возникающие у человека, имеющего вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков. Особое внимание уделяется проблеме возникновения острого чувства опасности перед их пагубными последствиями для здоровья человека.

В каждом разделе учебника, кроме основного содержания, есть рубрики: «Знаешь ли ты себя», «Медицинская страничка», «Практическая работа», «Для любознательных». Их содержание позволяет организовать разнообразную самостоятельную познавательную деятельность учащихся.

Содержание учебника, методический аппарат и структура средств обучения:

- обеспечивают организацию учебного диалога, позволяют рассмотреть на конкретных примерах особенности поведения в неординарных ситуациях
- отражают основное содержание текстов учебника в иллюстративном ряде (тематические фотографии и рисунки);
- обеспечивают последовательное введение новых терминов и понятий (текстовое объяснение; наличие словарика).

Подбор содержания и организация обучения с предлагаемым учебником позволяют реализовать требования стандарта и достичь планируемых результатов обучения.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование изучаемой темы (раздела)	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1.	Безопасность и защита человека в опасных ситуациях.	16	
	1.1. Человек, среда его обитания, безопасность человека.	5	<p>Знакомятся со средой обитания человека.</p> <p>Анализируют источники и зоны повышенной опасности в городе, жилище человека.</p> <p>Изучают правила безопасного поведения в опасных ситуациях в городе и жилище человека.</p> <p>Учатся правильно вести себя в опасных ситуациях.</p> <p>Овладевают практическими навыками поведения в опасных ситуациях, связанных со средой обитания человека.</p> <p>Расширяют представление об особенностях природных условий в городе.</p> <p>Осваивают меры по улучшению экологической обстановки в городе.</p> <p>Используют правила безопасного поведения в повседневной жизни на практике.</p>
	1.2. Опасные ситуации техногенного характера.	6	<p>Расширяют представление о дорожном движении и его участниках.</p> <p>Знакомятся с особенностями видов городского транспорта.</p> <p>Анализируют основные типы аварийных ситуаций.</p> <p>На практике овладевают правилами безопасного поведения на дороге и в общественном транспорте.</p> <p>Осваивают правила безопасности велосипедиста.</p> <p>Объясняют опасные факторы пожара, их воздействие на людей.</p> <p>Получают практические навыки безопасного поведения при пожарах, затоплении квартиры при обращении с электрическими и газовыми приборами.</p> <p>Применяют полученные знания на практике.</p>

	1.3. Опасные ситуации природного характера.	2	<p>Расширяют представления о погодных условиях.</p> <p>Учатся их правильно определять.</p> <p>Получают практические навыки безопасного поведения в различных ситуациях природного характера.</p>
	1.4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	3	<p>Изучают ЧС природного и техногенного характера.</p> <p>Анализируют опасность, которую они представляют для человека.</p> <p>Знакомятся с источниками ЧС техногенного характера.</p> <p>Овладевают навыками действий при ЧС природного и техногенного характера.</p> <p>Учатся применять полученные знания на практике.</p>
2.	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.	7	
	2.1. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.	3	<p>Знакомятся с антиобщественным поведением и его опасностью.</p> <p>Овладевают знаниями о криминогенных ситуациях.</p> <p>Осваивают правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и опасных ситуациях, которые могут произойти дома, на улице, в общественных местах.</p>
	2.2. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.	4	<p>Знакомятся с основными понятиями экстремизма и терроризма.</p> <p>Анализируют причины их возникновения.</p> <p>Изучают виды экстремистской и террористической деятельности, ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической и экстремистской деятельности.</p> <p>Осваивают правила поведения при угрозе террористических актов и экстремистских.</p>
3.	Основы здорового образа жизни.	5	

	3.1.Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.	3	<p>Расширяют представление о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности и закаливания организма.</p> <p>Изучают негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.</p> <p>Овладевают знаниями о рациональном питании.</p> <p>Получают практические навыки гигиены питания.</p>
	3.2.Факторы, разрушающие здоровье человека	2	<p>Расширяют представление о вредных привычках.</p> <p>Анализируют их влияние на здоровье человека.</p> <p>Выполняют тестовые задания по профилактике вредных привычек.</p> <p>Применяют полученные знания на практике.</p>
4.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	7	
	7.1.Первая помощь и правила её оказания.	7	<p>Знакомятся с основами медицинских знаний и оказанием первой помощи.</p> <p>Изучают различные виды ран, отравление медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.</p> <p>Овладевают правилами оказания первой помощи.</p> <p>Демонстрируют правила оказания первой помощи при различных повреждениях и отравлениях на практике.</p> <p>Выполняют тестовые задания по изученному материалу.</p>

№ п/п	Тема урока
1	Город - как среда обитания человека.
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.
3	Особенности природных условий в городе.

4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.
5	Основы безопасности жизнедеятельности человека
6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения
7	Пешеход. Безопасность пешехода
8	Пассажир. Безопасность пассажира.
9	Водитель. Велосипедист-водитель транспортного средства.
10	Пожарная безопасность
11	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.
12	Погодные условия и безопасность человека.
13	Безопасность на водоемах
14	Криминогенные ситуации и личная безопасность
15	Обеспечение личной безопасности дома
16	Обеспечение личной безопасности на улице
17	Чрезвычайные ситуации природного характера
18	Чрезвычайные ситуации техногенного характера
19-22	Практические занятия по отработке действий в случае возникновения Ч.С. природного и техногенного характера(4 ч.)
23	О здоровом образе жизни
24	Двигательная активность и закаливание организма -необходимые условия укрепления здоровья.
25	Рациональное питание. Гигиена питания.
26	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека
27	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек
28	ПМП при различных видах повреждений.
29	Оказание первой медицинской помощи при ушибах.
30	Оказание первой медицинской помощи при вывихе.
31	Оказание первой медицинской помощи при ссадинах.

32	ПМП при носовом кровотечении.
33	ПМП при отравлениях.
34	Правила оказания ПМП при отравлении никотином.
35	Правила оказания ПМП при отравлении угарным газом.

4. Учебно – методическое обеспечения реализации программы

Учебная и справочная литература:

УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5- 9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией А.Т. Смирнова. Авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова 5- 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов.- М. : «Просвещение», 2013. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений с приложением на электронном носителе/ А. Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под редакцией А.Т. Смирнова.- М.: «Просвещение», 2013.- 191 с.: ил.

Цифровые образовательные ресурсы.

[http:// digital – edu. ru](http://digital-edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
[www. It – n. ru](http://www.it-n.ru) - сеть творческих учителей.
[www. Rusolymp. ru](http://www.Rusolymp.ru) - Всероссийская олимпиада по ОБЖ.
[rudrikon. ru](http://rudrikon.ru) - энциклопедия по ОБЖ.