

город Белая Калитва
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

«Утверждаю»
Приказ № 235 от 31.08.2022
Директор МБОУ СОШ № 5
_____ Т.И.Карявкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основам безопасности жизнедеятельности
для учащихся 5 класса
основное общее образование.
2022 – 2023 учебный год

Количество часов – 1 час в неделю

Учитель: Масловская Л.Б.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Основы безопасности жизнедеятельности: 5 – 6 классы: рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А. Б. Таранин. — М.: «Вента – Граф», 2020.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными 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;
- формирование 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

Обучающиеся научатся:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях; ☑ контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;

оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий. Коммуникативные Обучающиеся научатся:

- 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 безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
- выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;
- проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
- организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;

проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;

- правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь при различных травмах.

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Введение

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

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «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. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

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. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

Мой безопасный дом

Наводим в доме чистоту. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

Школьная жизнь

Виды современного транспорта. Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — главное условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. Правила безопасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях 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. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

Практические работы (примерные темы работ)

- Измерение пульса, проверка своей выносливости.
- Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).
- Определение степени загрязнения воды.
- Режим питания подростка.
- Гимнастика для глаз.
- Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.
- Самооценка: развитие волевых качеств.
- Выполнение физических упражнений.
- Индивидуальная программа закаливания.
- Правила безопасного пользования компьютером.
- Выбор безопасного пути из дома в школу.
- Оценивание дорожной обстановки.
- Правила дорожного движения Российской Федерации.
- Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.
- Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
- Действия при пожаре в школе.

Проектная деятельность (примерные темы работ)

- Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.
- Как сохранить обоняние?
- Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?

Тематическое планирование

№п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел 1. Введение (1 час)			
1	Введение Необходимость изучения предмета ОБЖ. Символическое изображение правил ОБЖ	1	06.09
Раздел 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (19 часов)			
2	За что «отвечают» системы органов.	1	13.09
3	Системы органов.	1	20.09
4	Как укреплять нервную систему. Практическая работа «Измерение пульса»	1	27.09
5	Как можно тренировать сердце. Практическая работа «Учимся измерять пульс».	1	04.10
6	Развиваем дыхательную систему. Практическое занятие «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)».	1	11.10
7	Питаемся правильно.	1	18.10
8	Практическая работа «Меню для подростка».	1	25.10
9	Здоровье органов чувств	1	08.11
10	Практическая работа «Тренировка глаз».	1	15.11
11	Проектная деятельность. «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика»	1	22.11
12	Проектная деятельность. «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».	1	29.11
13	Здоровый образ жизни.	1	06.12

14	Чистота — залог здоровья. Что такое педикулёз?	1	13.12
15	Как правильно мыть фрукты?	1	20.12
16	Движение — это жизнь. Практическое занятие в физкультурном зале.	1	27.12
17	Закаливание. Практическая работа составление программы закаливания	1	10.01
18	Подросток и компьютер.	1	17.01
19	Практическое занятие «Правила работы с компьютером»	1	24.01
20	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни»	1	31.01
Раздел 3. Мой безопасный дом (4 часа)			
21	Наводим в доме чистоту.	1	07.02
22	Моем посуду правильно.	1	14.02
23	Техника безопасности в доме.	1	21.02
24	Безопасное электричество. Безопасный газ.	1	28.02
Раздел 4. Школьная жизнь (11 часов)			
25	Дорога в школу и обратно. Практическая работа «Безопасный маршрут до школы».	1	07.03
26	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1	14.03
27	Правила безопасности пешеходов. Практическая работа «Оценка дорожной ситуации»	1	28.03
28	Дорожное движение в населённом пункте. Практическая работа «Правила дорожного движения РФ»	1	04.04
29	Какие правила должен соблюдать пешеход? Практическая работа «Обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками»	1	11.04
30	Школьник как пассажир. Безопасное поведение на объектах транспорта.	1	18.04
31	Общие правила школьной жизни.	1	25.04
32	Правила поведения в школе.	1	02.05
33	Практическая работа «Учимся выполнять правила поведения»	1	16.05
34	Если в школе пожар. Практическая работа «Эвакуация из здания школы»	1	23.05
35	Практическая работа «Действия при пожаре в школе»	1	30.05
	Итого	35	