

МКОУ "Самарская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения школы

  
Аляскина Н.В.  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
школы

  
Попова О.Н.  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора школы

  
Рудикова А.Д.  
Приказ № 55  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Предметная область «Физическая культура и основы  
безопасности жизнедеятельности»

Ступень вторая

5 класс

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Бондаренко В.С.  
Учитель ОБЖ,

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МКОУ «Самарская СОШ»:

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г, 31.12.2015г);
- примерных программ по ОБЖ(письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897);
- авторских программ: ОБЖ.. Программы общеобразовательных учреждений. 5-9 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений /Н.Ф.Виноградовой/; под редакцией Н.Ф. Виноградовой. – М. : Вентана-Граф, 2019 год
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (Пр. № 345 от 28 декабря 2018 г.);
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
- учебного плана МКОУ «Самарская СОШ» на 2022 - 2023 учебный год;

### Используемый учебно-методический комплект:

1. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа. Программы общеобразовательных учреждений. 5-9 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений / Н.Ф Виноградова/. – М. : Вентана-Граф, 2019
2. Методическое пособие «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-6 классы. Под редакцией/ Н.Ф. Виноградова, Д.Ф. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.- 3-е издание, испр. И дораб.- М.: Вентана-Граф, 2019 год
3. Учебник для 5-6 класса: «Основы безопасности жизнедеятельности», авторы: /Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. 5-е издание, стереотипное - М., Вентана - Граф, 2019. Изменения, на основании приказа №249 от 18 мая 2020г.- применяется учебник для 5-7 класса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Данный учебно-методический комплект, обеспечивающий реализацию программы - это целостная система, в ее состав входят учебная программа и учебник для учащихся. Учебники данного автора включены в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на текущий учебный год.

### Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

### Место предмета в базисном учебном плане

На изучение ОБЖ в 5 классе учебным планом школы на 2022-2023 уч. год предусматривается 35 учебных часов – из расчета 1 час в неделю.

### Отличительные особенности рабочей программы от авторской:

В рабочую программу внесены темы из программы Центра «Точка роста».

### Изменения, внесенные в программу

Темы из программы Центра «Точка роста» внесены в разделы: "Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя", " Мой безопасный дом ", «Школьная жизнь».

### Цель:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.

### Задачи:

- сформировать у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- развивать способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом

своих возможностей;

- формировать у учащихся антиэкстремистское и антитеррористическое поведение, отрицательное отношение к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

### **Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:**

#### Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большом количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребёнку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребёнку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребёнка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения.
5. Чтобы усталость не закрепилась у ребёнка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребёнка не должна превышать 10 минут

Формы и методы, используемые в работе на уроке: индивидуальная работа, работа в малых группах; наглядный, словесный, практический методы с опорой на схемы, таблицы, памятки, инструкции; игровые методы.

#### **Виды и формы контроля**

Виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Формы контроля: контрольная работа (тест, выступления по заданной теме, проект, анализ ситуаций).

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- 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 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.

Результатами изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе является формирование универсальных учебных действий .

#### **Регулятивные УУД:**

- 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 самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - 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;
  - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, 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;
  - 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;
  - освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
  - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять

причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.), преобразовывать информацию из одного вида в другой.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

- Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);

- Использование дополнительных источников информации.

- Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей;

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе

- оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

- корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе с отрудничества;

**Предметные результаты:**

- 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;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 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.

**Нормы и критерии оценивания соответствуют Положению о критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам в МКОУ «Самарская СОШ»**

**Общая характеристика организации учебного процесса:**

Формы занятий: урок-лекция, урок-семинар, урок-практикум и др.

Формы работы: фронтальные, групповые, индивидуальные (сообщение, презентация), дифференцированный подход и др.

Используются **методы**, требующие анализа учебного материала, его глубины и эмоциональной привлекательности.

- учебные деловые игры,
- ролевые игры,
- игровое проектирование,

**Виды деятельности учащихся:**

практико-ориентированные

- устные сообщения
- обсуждения
- работа с источниками
- проектная деятельность.
- рефлексия

**Режим занятий:** очный, основная единица учебного процесса -урок.

## Содержание учебного предмета

### 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.

#### **Мой безопасный дом**

*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 кровотечении.

Помощь заболевшему ребёнку.

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

#### **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  
**Проектная деятельность по теме «Органы чувств человека».**

### Структура изучаемого предмета

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов	Урок обобщающего контроля
	Введение	1	
<b>1</b>	<b>РАЗДЕЛ "Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя "</b>	<b>15</b>	
	Тема 1. Особенности организма человека	6	
	Тема 2. Здоровье органов чувств	1	
	Тема 3. Здоровый образ жизни.	4	
	Тема 4 Движение – это жизнь.	1	
	Тема 5 Компьютер и здоровье.	2	
<b>2</b>	<b>РАЗДЕЛ " Мой безопасный дом "</b>	<b>5</b>	
	Тема 7 Безопасный дом.	5	
<b>3</b>	<b>РАЗДЕЛ " Школьная жизнь "</b>	<b>15</b>	
	Тема 8 Выбор пути: безопасная дорога в школу.	8	
	Тема 9 Правила поведения в школе.	7	
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	№	Наименование разделов программы, тема урока	Всего часов	Дата	
				По плану	Факт
	1	Введение	1	03.09	
1		<b>РАЗДЕЛ «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать о себе»</b>	<b>15</b>		
		<b>Тема 1 Особенности организма человека</b>	<b>6</b>		
	2	Организм человека как единое целое.	1	10.09	
	3	Функции разных систем органов тела.	1	17.09	
	4	Почему нужно знать свой организм.	1	24.09	
	5	Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы.	1	01.10	
	6	Принципы рационального питания.	1	08.10	
	7	Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии. Общие правила оказания первой помощи.	1	15.10	
		<b>Тема 2 Здоровье органов чувств</b>	<b>1</b>		
	8	Правила бережного отношения к органам чувств. Носовое кровотечение.	1	23.10	
		<b>Тема 3 Здоровый образ жизни</b>	<b>4</b>		
	9	Факторы влияющие на здоровье.	1	05.11	
	10	Организованность и здоровье.	1	12.11	
	11	Гигиенические процедуры младшего подростка.	1	19.11	
	12	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши). Когда вызывают скорую помощь.	1	26.11	
		<b>Тема 4 Движение – это жизнь.</b>	<b>1</b>		
	13	Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Закаливание.	1	03.12	
		<b>Тема 5 Компьютер и здоровье.</b>	<b>2</b>		
	14	Правила безопасного пользования компьютером.	1	10.12	
	15	Виды занятий, снимающих утомление.	1	17.12	
2		<b>Раздел «Мой безопасный дом»</b>	<b>5</b>		
		<b>Тема 1 Безопасный дом.</b>	<b>5</b>		
	16	Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Разбор возможных опасностей и опасных ситуаций, которые могут возникнуть дома.	1	24.12	
	17	Правила уборки квартиры и мытья посуды.	1	14.01	
	18	Животные и насекомые, распространяющие инфекцию(мыши, тараканы, клопы).	1	21.01	
	19	Техника безопасности в доме.	1	28.01	



	20	Первая помощь при ушибах, при отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током.	1	04.02	
3		<b>Раздел Школьная жизнь</b>	<b>15</b>		
		<b>Тема 1 Выбор пути: безопасна дорога в школу.</b>	8		
	21	Школьная жизнь начинается с дороги.	1	11.02	
				12.02	
	22	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	1	18.02	
	23	Дорожное движение в населённом пункте и за городом.	1	25.02	
	24	Безопасная дорога.	1	04.03	
	25	Выбор безопасного пути в школу.	1	11.03	
	26	Правила поведения на дорогах и улицах.	1	18.03	
	27	«Дорожные ловушки» - способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций.	1	01.04	
	28	Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.	1	08.04	
		<b>Тема 2 Правила поведения в школе</b>	<b>7</b>		
	29	Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Подготовка иллюстративного материала, призывающего к соблюдению правил пожарной безопасности.	1	15.04	
	30	Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой.	1	22.04	
	31	Безопасное общение.	1	29.04	
	32	Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении.	1	06.05	
	33	Помощь заболевшему ребёнку.	1	13.05	
	34	Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре.	1	20.05	
	35	Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.	1	27.05	

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическая литература.
2. Аудио видеоаппаратура, проекционная аппаратура.
3. Средства программного обучения и контроля знаний.
4. Стенды, плакаты.
5. Средства индивидуальной защиты.

Электронные материалы, представленные в рамках пособия, прилагаются: <https://cloud.mail.ru/public/4aQa/3Ss1nM3bM>. Это позволит визуализировать умения и навыки работы с тренажерами «Александр» и «Искандер».

### Лист корректировки

В соответствии со Статьей 112 ТК РФ ( в ред. от 23.04.2012 № 35-ФЗ) 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая являются нерабочими праздничными днями, таким образом, календарно-тематическое планирование по технологии на 2023-2024 учебный год скорректировано следующим образом:

<b>Номер урока</b>	<b>Тема по факту</b>	<b>Дата</b>	<b>Учитель (роспись)</b>	<b>Зам. по УВР (роспись)</b>