

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от 26.08. 2021 г

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ «Лицей № 2»

№ 144-осн от 26.08 2021 г

Фоминская Е.А. /Фоминская Е.А./



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36

**Рабочая программа
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса
основное общее образование
базовый уровень
на 2021/2022**

Составил:
Гончаров Данил Юрьевич,
учитель ОБЖ
первой квалификационной категории

г. Барнаул
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5 класса отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана в соответствии с утвержденным годовым календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Лицей № 2» (приказ №144-осн. от 26.08.2021 г.), на основании авторской программы: Виноградова, Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Татарин. — М. : Просвещение, 2021. — 92, [4] с.

Авторская программа рассчитана на 35 часов, из расчета 1 час в неделю.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «Лицей № 2» рабочая программа рассчитана на 35 часов в год, из расчёта 1 час в неделю. Срок реализации рабочей программы - 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение (1 ч)

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

Раздел 1. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (27 ч)

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.

1 Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь
2 себя от инфекционных заболеваний.

3 **Раздел 2. Мой безопасный дом (4 ч)**

4
5 *Наводим в доме чистоту.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние.
6 Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота
7 — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение
8 гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка
9 помещений).

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

17 **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

18 **Личностные результаты:**

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

29 **Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)**

30 **Познавательные:**

31 *Обучающиеся научатся:*

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

41 **Регулятивные:**

42 *Обучающиеся научатся:*

- 43 • планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на
44 изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- 45 • контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть
46 последствия своих действий и поступков;
- 47 • оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и
48 недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения
49 негативных последствий.

50 **Коммуникативные:**

51 *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.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" ставится в том случае, если- уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

Оценка "4" ставится в том случае, если- уровень требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительное нарушение логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

1 **Оценка "3"** ставится в случае, если- достаточный минимальный уровень
 2 выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок или 10
 3 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8
 4 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения
 5 материала; неполнота раскрытия вопроса.

6 **Оценка "2"** ставится в том случае, если- уровень выполнения требований ниже
 7 удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу:
 8 более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушения логики;
 9 неполнота, не раскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументаций либо
 10 ошибочность ее основных положений.

11 **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

12

13

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	27
3.	Мой безопасный дом	4
4.	Резерв	3
5.	Итого	35

14

15

16 **Формы контроля**

17

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков				
Практические работы				
Итого				

18

19

20

1
2
3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ в разделе	Наименование разделов темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечание
			По плану	Фактически	
Введение (1 ч)					
1.	Введение				
Раздел 1. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (27 ч)					
2.	За что «отвечают» системы органов				
3.	За что «отвечают» системы органов				
4.	Укрепляем нервную систему				
5.	Укрепляем нервную систему				
6.	Тренируем сердце				
7.	Тренируем сердце				
8.	Развиваем дыхательную систему				
9.	Развиваем дыхательную систему				
10.	Питаемся правильно				
11.	Питаемся правильно				
12.	Здоровье органов чувств				
13.	Здоровье органов чувств				
14.	Психическое здоровье человека				
15.	Психическое здоровье человека				
16.	Социальное здоровье человека				
17.	Социальное здоровье человека				
18.	Как вести здоровый образ жизни				
19.	Как вести здоровый образ жизни				
20.	Чистота – залог здоровья				
21.	Чистота – залог здоровья				
22.	Движение – это жизнь				
23.	Движение – это жизнь				
24.	Поговорим о закаливании				
25.	Поговорим о закаливании				
26.	Компьютер и здоровье				
27.	Компьютер и здоровье				
28.	Инфекционные заболевания				
Раздел 2. Мой безопасный дом (4 ч)					
29.	Наводим в доме чистоту				
30.	Наводим в доме чистоту				
31.	Дела домашние: техника безопасности				
32.	Дела домашние: техника безопасности				
Резерв (3 ч)					
33.	Резерв				
34.	Резерв				
35.	Резерв				
	Всего - 35 часов				

4
5

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

1 **УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**
2 **ПРОЦЕССА**
3

4 1. Виноградова, Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—9 классы :
5 рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Татарин. — М. :
6 Просвещение, 2021. — 92, [4] с.

7
8 2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5–7 класса: базовый
9 уровень : учебник / Н. Ф. Виноградова; Д. В. Смирнов; А. Б. Таранин – М. : Вентана-Граф,
10 2021 – 396, [4] с.: ил. – (Российский учебник).
11

12 3. Виноградова, Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—9 классы :
13 методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов. — М. :
14 Просвещение, 2021. — 105, [3] с.
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47

1
2
3
4
5
6

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ
ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
5 класс**

Учитель: Гончаров Данил Юрьевич

Названия раздела, темы.	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведение по факту

7