

Муниципальная казённая общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа имени командующего Воздушно-десантными войсками генерал-лейтенанта И.И.Затевахина муниципального образования «Старомайский район» Ульяновской области

Рассмотрено

Руководитель МО

С.М.Шахолатова

Протокол № 1 от 27.08.2021
г.

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

Н.М.Гончарова 30.08.2021 г.

Утверждаю

Директор школы

Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021
г.

**Рабочая программа по Основам безопасности жизнедеятельности
для обучающихся 5 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составила: учитель ОБЖ Бобырева Ирина Геннадьевна

**Планируемые результаты изучения предмета
Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе
являются:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметными результатами обучения основам безопасности
жизнедеятельности в 5классе являются:**

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.

Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в

конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умения оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

фффф

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс

Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Раздел 1. Что бы 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.

Раздел 2. 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 при вести 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.

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 темам:
«Органы чувств человека»,

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ОБЖ 5 КЛАСС

№ урока	Тема урока	К-во часов	Практические	контроль
Раздел 1. Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя (19 ч.)				
1	Почему нужно изучать предмет ОБЖ	1		
2 3	За что «отвечают» системы органов.	2		
4	Как укреплять нервную систему	1		
5	Как можно тренировать сердце.	1	1	
6	Упражняем дыхательную систему	1	1	
7 8	Питаемся правильно.	2	1	
9 10	Здоровье органов чувств	2	1	
11 12	Слух человека и животных Проектная деятельность	2		1 проект
13	Здоровый образ жизни.	1		
14 15	Чистота – залог здоровья.	2		
16	Движение - это жизнь	1	1	
17	Закаливание.	1	1	
18	Подросток и компьютер.	1	1	
19	Повторение и обобщение по разделу «Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя»	1		1 Тестирование

		Контрольная работа			
Раздел 2. Мой безопасный дом (4 ч.)					
20 21		Мой безопасный дом.	2		
22 23		Техника безопасности в доме.	2		
Раздел 3. Школьная жизнь (12ч.)					
24		Дорога в школу и обратно	1	1	
25		Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения	2		
26		Обеспечение личной безопасности на улице.		1	
27		Безопасная дорога.	1	1	
28		Школьник как пассажир.	1		
29		Общие правила школьной жизни. Правила поведения в школе.	1		
30		Если в школе пожар.	1		
31		Повторение и обобщение по разделу «Школьная жизнь» Контрольная работа			1 Тестиро- вание