


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ области  
(МБОУ СОШ №1 г. Суража)

РЕКОМЕНДОВАНО педагогическим советом МБОУ СОШ №1 г. Суража (протокол от <u>31</u> 08.2023г. №1)	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  И.Н.Мощенок <u>31</u> .08.2023	УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУ СОШ №1 г. Суража от 01.09.2023г. № <u>2-0</u>
--	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету ОБЖ

класс 5

количество часов 34

учитель Мироненко Марина Леонидовна

Программа разработана на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программы воспитания, концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и предусматривает непосредственное применение при реализации ООП ООО.

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – 2-е издание, испр. и дораб. – М.: Вентана - Граф, 2016 год.

2023-2024 учебный год

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО «ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

## **Личностными результатами обучения ОБЖ 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 основной школе являются:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- 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:**

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

### Основные виды деятельности учащихся

*Анализ информации, представленной в тексте учебника. Работа в парах и группах. Учебный диалог на основе проведённого опыта и проблемных ситуаций. Оценка проблемных ситуаций. Работа с рубриками, самоанализ и самооценка поведения. Практические работы. Составление памяток. Проектная деятельность. Исследовательская деятельность*

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**Введение.** Необходимость изучения предмета ОБЖ.

**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.** 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 безопасного поведения на железной дороге.

*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.

*Если в школе пожар...* Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом.

**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.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ОБЖ

№ п/п	Раздел, тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
<b>Введение (1ч)</b>			
1.	Инструктаж по т/б. Необходимость изучения предмета ОБЖ.	06.09.2023	
<b>Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя(17ч)</b>			
2.	За что «отвечают» системы органов. Стартовая диагностика.	13.09.2023	
3.	Как укреплять нервную систему	20.09.2023	
4.	Как можно тренировать сердце.	27.09.2023	
5.	Упражняем дыхательную систему	04.10.2023	
6.	Питаемся правильно.	11.10.2023	
7.	Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии.	18.10.2023	
8.	Здоровье органов чувств.	25.10.2023	
9.	Сохраняем зрение.	08.11.2023	
10.	Исследовательская деятельность по теме «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика»,	15.11.2023	
11.	Исследовательская деятельность по темам: «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?»	22.11.2023	
12.	Здоровый образ жизни.	29.11.2023	
13.	Чистота – залог здоровья.	06.12.2023	
14.	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены.	13.12.2023	
15.	Движение - это жизнь.	20.12.2023	
16.	Закаливание.	27.12.2023	
17.	Подросток и компьютер.	10.01.2024	
18.	Виды занятий, снимающих утомление.	17.01.2024	
<b>Мой безопасный дом (4ч)</b>			
19.	Наводим в доме чистоту.	24.01.2024	
20.	Моем посуду правильно.	31.01.2024	
21.	Техника безопасности в доме.	07.02.2024	
22.	Безопасное электричество. Безопасный газ.	14.02.2024	
<b>Школьная жизнь(13ч)</b>			
23.	Дорога в школу и обратно	21.02.2024	
24.	Пешеходы и пассажиры –участники дорожного движения.	28.02.2024	
25.	Правила безопасности пешеходов.	06.03.2024	
26.	Безопасная дорога.	13.03.2024	
27.	Дорожные знаки.	20.03.2024	
28.	Школьник как пассажир.	03.04.2024	
29.	Правила безопасного поведения на железной дороге	10.04.2024	
30.	Правила поведения в школе.	17.04.2024	
31.	Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении.	24.04.2024	
32.	Если в школе пожар.	08.05.2024	
33.	Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом и ожогах.	15.05.2024	
34.	Итоговый урок за курс 5 класса. Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации (тест).	22.05.2024	