

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

---

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 10 от «24» июня 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»  
\_\_\_\_\_/ Т.А.Рябых/  
Приказ от «24» июня 2022 г. №135

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ОБЖ, 5 класс

2022 – 2023 учебный год

- Рабочая программа по ОБЖ для 5 класса разработана на основе:
- требований компонента федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
  - авторской программы под ред. Н.Ф. Виноградовой., планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно – методическому комплексу:
  - Основы безопасности жизнедеятельности : 5 - 9 классы: программа / под ред. Н.Ф. Виноградовой. - Москва : Вентана - Граф, 2019 .
  - Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание., М.: Вентана - Граф, 2019 год.
  - Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание. М.: Вентана - Граф, 2019 год.

Учебник: Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В.: Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы. Учебник. ФГОС. 2021 г.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучается в 5 классе из расчета 1 ч в неделю, всего 35 часов в год, в том числе внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» (13 часов).

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

№	Раздел (тема)	Планируемые результаты освоения учебного предмета
1	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя	<p><b>Личностные результаты:</b>  освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;  эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;  устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> (универсальные учебные действия) <b>Познавательные:</b>  использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;  осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.  характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;  характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p><b>Предметные результаты</b>  выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;  раскрывать особенности организации безопасного туризма,</p>

		<p>отдыха, игр и занятий;  классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;  ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;  оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
2	Школьная жизнь	<p><b>Личностные результаты:</b>  освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;  эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;  устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> (универсальные учебные действия) <b>Познавательные:</b>  использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;  осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.  характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;  характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p><b>Предметные результаты</b>  выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;  раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;  классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;  ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;  оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
3	На игровой площадке	<p><b>Личностные результаты:</b>  освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;  эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;  устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p>

		<p><b>Метапредметные результаты</b> (универсальные учебные действия) Познавательные:</p> <p>использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;</p> <p>осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.</p> <p>характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;</p> <p>характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p>выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p> <p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
4	На природе	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <p>освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;</p> <p>эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;</p> <p>устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> (универсальные учебные действия) Познавательные:</p> <p>использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;</p> <p>осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.</p> <p>характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;</p> <p>характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p>выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p>

		<p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
5	Туристический поход: радость без неприятностей	<p><b>Личностные результаты:</b>  освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;</p> <p>эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;</p> <p>устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> (универсальные учебные действия) <b>Познавательные:</b>  использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;</p> <p>осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.</p> <p>характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;</p> <p>характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p><b>Предметные результаты</b>  выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p> <p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
6	Внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ»	<p><b>Личностные результаты:</b>  освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;</p> <p>эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;</p> <p>устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и</p>

		<p>личностному совершенствованию.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> (универсальные учебные действия) Познавательные:</p> <p>использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;</p> <p>осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.</p> <p>характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;</p> <p>характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p>выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p> <p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
--	--	--

#### **Содержание учебного предмета**

##### **Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя (4 часа).**

*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

##### **Школьная жизнь (6 часов).**

*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 кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

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

#### **На игровой площадке (4 часа).**

*Подготовка к прогулке.* Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

*Меры безопасности* при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

#### **На природе (4 часа).**

*Ориентирование на местности.* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

*Опасности, которые могут встретиться во время прогулок.* Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

#### **Туристический поход: радость без неприятностей (4 часа).**

*Правила организации безопасного туристического похода.* Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

*Режим дня в туристическом походе.* Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

#### **Внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» (13 часов)**

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении; при укусах змей и насекомых.

ЗОЖ и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды, социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы раздела	Общее количество часов	Вид контроля, в зависимости от специфики курса, предмета
			Контрольная работа
1	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя	4	
2	Школьная жизнь	6	
3	На игровой площадке	4	1
4	На природе	4	
5	Туристический поход: радость без неприятностей	4	1
6	Внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ»	13	
	Итого	35	2