

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Климовская общеобразовательная школа»  
Ясногорского района Тульской области

Утверждаю:

директор школы \_\_\_\_\_ Г. С. Дежников.

приказ № 44 от 30.08.2019 г.



Принято решением

педагогического Совета школы

протокол № 1 от 30.08.2019 г.

**Рабочая программа по ОБЖ**  
**(Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин)**

**5 класс**

Количество часов в неделю – по 0,5 часа.

Количество часов в год – по 17 часов.

**СРОК ОСВОЕНИЯ – 1 ГОД**

Учитель: Ю.Э.Габерлинг  
Соответствие занимаемой должности.

с. Климовское.  
2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ для 5-6 классов составлена на основе:

- ФГОС ООО;
- Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности;
- Программы основного общего образования по географии: Основы безопасности жизнедеятельности: 5–9 классы: рабочая программа / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин. – М.: Вентана-Граф, 2019, согласно базисного учебного плана МОУ «Климовская ООШ» на 2019-2020 учебный год.

Содержание программы соответствует учебнику:

«Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 классы» Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – М.: Вентана-Граф, 2019. Учебник соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

Основными **целями** курса являются:

- формирование знаний об объектах изучения, воспитание ценностных ориентаций, способности различать негативные и позитивные стороны жизнедеятельности человека;
- осуждать асоциальные явления в окружающем мире;
- воспитание социальной активности, уважение к законам РФ, личности, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями;
- развитие способности к рефлексивным действиям;
- желания и умения укреплять своё здоровье, вести правильный образ жизни, противодействовать дурным привычкам.

При изучении курса решаются следующие **задачи**:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Согласно учебному плану на изучение предмета «ОБЖ» отводится в 5 классе 17 часов в год (0,5 часа в неделю), в т.ч. 13 практических работ, 1 час проектной деятельности.

Для оценки достижений обучающихся используются следующие виды и формы контроля:

- Индивидуальный опрос
- Самостоятельная тестовая работа
- Работа по индивидуальным карточкам или вариантам

## Планируемые результаты изучения курса ОБЖ

**Личностные результаты:**

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;

- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к появлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

**Метапредметные результаты** основаны на формировании универсальных учебных действий:

*Познавательные УУД:*

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествными.

*Регулятивные УУД:*

- планировать по собственному пробуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изучение правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать свое поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

*Коммуникативные УУД:*

- участвовать в диалоге (высказывать свое мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

**Предметные результаты:**

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой в ними (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- 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;
- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

### **Ученик научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- учитывать позиции других людей, отличные от собственной позиции;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять инициативу для достижения этих целей;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргумента.

## **Содержание учебного предмета**

### **Основы безопасности жизнедеятельности**

5 класс (0,5 ч в неделю, всего 17 ч)

#### **Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

## **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная системы «любит», чего нервная система «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.

*Здоровье органов чувств.* Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врожденные 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.

*Движение – это жизнь.* Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

*Закаливание как условие сохранения здоровья.* Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье.* Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Упражнения, которые снимут усталость при работе с компьютером.

*Практическая работа 1. Измерение пульса*

*Практическая работа 2. Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения)*

*Практическая работа 3. Овладение приёмами тренировки глаз*

*Практическая работа 4. Режим питания подростков*

*Практическая работа 5. Составление программы закаливания*

## **Мой безопасный дом**

*Поддержание чистоты и порядка в доме.* Мыши, крысы, тараканы – животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота – одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

*Безопасное электричество и газ.* Правила использования электроприборов: условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

## **Школьная жизнь**

*Дорожное движение в населённом пункте.* Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения – условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

*Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.*

*Практическая работа 6. Оценка дорожной ситуации*

*Практическая работа 7. Правила дорожного движения*

*Практическая работа 8. Обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе*

*Практическая работа 9. Репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара*

### **Тематическое планирование.**

| №<br>п/п     | Тема                  | Кол-во часов | Практические работы |
|--------------|-----------------------|--------------|---------------------|
| 1            | Введение              | 1            | -                   |
| 2            | Здоровый образ жизни  | 4            | 5                   |
| 3            | Мой безопасный дом    | 4            | -                   |
| 4            | Школьная безопасность | 4            | 4                   |
| <b>Итого</b> |                       | <b>17</b>    | <b>9</b>            |

### **Учебно-методические комплекты по основам безопасности жизнедеятельности**

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.*

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.*

### **Программы, методические и учебные пособия**

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.*

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.*

*Виноградова Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.*

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.*

## Календарно – тематическое планирование в 5 классе

| № п/п                                      | Тема урока                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Дата |      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                    |              | План | Факт |
| Введение                                   |                                                                                                                                                                                                                    | 1            |      |      |
| 1.                                         | Введение                                                                                                                                                                                                           | 1            |      |      |
| Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя |                                                                                                                                                                                                                    | 4            |      |      |
| 2.                                         | Организм человека и его безопасность. Функции разных систем и органов. Практическая работа 1. Измерение пульса                                                                                                     | 1            |      |      |
| 3.                                         | Как укреплять нервную и дыхательную систему, тренировать сердце. Практическая работа 2. Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения) Практическая работа 3. Овладение приёмами тренировки глаз. | 1            |      |      |
| 4.                                         | Как вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Практическая работа 4. Режим питания подростков                                                                                                               | 1            |      |      |
| 5.                                         | Факторы, влияющие на здоровье. Гигиенические процедуры. Практическая работа 5. Составление программы закаливания .                                                                                                 | 1            |      |      |
| Мой безопасный дом                         |                                                                                                                                                                                                                    | 1            |      |      |
| 6.                                         | Наводим в доме чистоту. Правила уборки в доме.                                                                                                                                                                     | 1            |      |      |
| 7.                                         | Животные, распространяющие инфекцию (мыши, клопы, тараканы).                                                                                                                                                       | 1            |      |      |
| 8.                                         | Дела домашние: техника безопасности.                                                                                                                                                                               | 1            |      |      |
| 9.                                         | Первая помощь при повреждениях в доме.                                                                                                                                                                             | 1            |      |      |
| Школьная безопасность                      |                                                                                                                                                                                                                    | 4            |      |      |
| 10.                                        | Выбор пути: безопасная дорога в школу. Практическая работа 6. Оценка дорожной ситуации                                                                                                                             | 1            |      |      |
| 11.                                        | Правила безопасности пешеходов. Движение в населенном пункте и за его пределами. Практическая работа 7. Правила дорожного движения.                                                                                | 1            |      |      |
| 12.                                        | Общие правила школьной жизни. Практическая работа 8. Обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе                                                                                                           | 1            |      |      |
| 13.                                        | Правила поведения в школе: на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Практическая работа 9. Репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара.                             | 1            |      |      |
| Безопасность на игровой площадке.          |                                                                                                                                                                                                                    | 4            |      |      |
| 14.                                        | Правила поведения на игровой площадке.                                                                                                                                                                             | 1            |      |      |
| 15.                                        | Первая помощь пострадавшему на игровой площадке.                                                                                                                                                                   | 1            |      |      |
| 16.                                        | Повторение и обобщение курса ОБЖ 5 класса.                                                                                                                                                                         | 1            |      |      |
| 17.                                        | Резерв.                                                                                                                                                                                                            | 1            |      |      |