

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Администрация муниципального образования Кимовский район**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**Дудкинская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО  
методическим советом

\_\_\_\_\_ Дунаева Е.Е.

Протокол №4

от 29.04.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом

\_\_\_\_\_ Дунаева Е.Е.

Протокол №9

от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Лабецкая О.В.

Приказ №87

от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шайдулина Раиса Маратовна  
учитель математики

д. Дудкино, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010г. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г, 31.12.2015г), в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, авторской программы под ред. Н.Ф.Виноградовой., планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Основы безопасности жизнедеятельности : 5-9 классы: программа /подред. Н.Ф.Виноградовой. - Москва: Вентана - Граф, 2019 .
2. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 5-е издание, стереотипное – М.: Вентана - Граф, 2019 год.
3. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 3-е издание, испр. и дораб. –М.: Вентана - Граф, 2019 год.

### **Цель:**

формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.

### **Задачи:**

- сформировать у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной– безопасности, безопасности окружающих;
- развивать способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих– жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формировать– у учащихся антиэкстремистское и антитеррористическое отрицательное отношение к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования в учебный план для обязательного изучения включен предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8—9 классах. На его изучение отводится 1 час в неделю, т.е. за два года обучения — 70 часов (по 35 часов на каждый год обучения). С учётом особенностей региона, его природных условий, географического положения, плотности населения, наличия промышленных объектов, которые представляют потенциальную опасность для возникновения чрезвычайных ситуаций МКОУ Дудкинская СОШ увеличила количество часов и организовала изучение данного предмета, начиная с 5 класса 1 час в неделю

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Введение (1 час)

#### 5 класс

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

#### Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (13 часов)

*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 глаза 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 (5 часов)

*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 (15 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 за болевшему 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 теме «Органы чувств человека».**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Личностные результаты:*

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе;
- мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.
- Результатами изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе является формирование универсальных учебных действий.

### *Регулятивные УУД:*

- 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 самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- 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;

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;

освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказания первой помощи пострадавшим;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

*Познавательные УУД:*

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причинно-следственные связи простейших явлений.

Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.), преобразовывать информацию из одного вида в другой.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);

Использование дополнительных источников информации;

Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей.

*Коммуникативные УУД:*

– самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;

– оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личностных учебных

достижений по предложенному образцу;

– корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№		Количество часов	ЭОР
<b>Введение (1 ч)</b>			
1	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/glavnye-pravila-obzh">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/glavnye-pravila-obzh</a>
<b>Раздел №1 "Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя"(13ч)</b>			
2	За что «отвечают» системы органов человека.	1	<a href="https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-obzh-za-cto-otvechayut-sistemi-organov-2831852.html">https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-obzh-za-cto-otvechayut-sistemi-organov-2831852.html</a>
3	Как укреплять нервную систему.	1	<a href="https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_04_vin.html">https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_04_vin.html</a>
4	Как можно тренировать сердце. Практическая работа №1: «Учимся измерять пульс».	1	<a href="http://www.myshared.ru/slide/634986">http://www.myshared.ru/slide/634986</a>
5	Упражняем дыхательную систему. Практическая работа №2: «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</a>
6	Питаемся правильно. Практическая работа №3: «Проверка степени загрязнения воды».	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2022/05/11/pitaemsya-pravilno">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2022/05/11/pitaemsya-pravilno</a>
7	Практическая работа №4: «Меню для подростка».	1	<a href="https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_07_vin_02.html">https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_07_vin_02.html</a>
8	Здоровье органов чувств. Практическая работа №5: «Овладение приемами тренировки глаз».	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/524954">https://urok.1sept.ru/articles/524954</a>
9	Здоровый образ	1	<a href="https://иванов-">https://иванов-</a>

	жизни.		<a href="http://am.pф/obzh_05_sm/obzh_materialy_zanytii_05_23_sm.html">am.pф/obzh_05_sm/obzh_materialy_zanytii_05_23_sm.html</a>
10	Чистота – залог здоровья.	1	
11	Движение – это жизнь. Практическая работа №6: "Выполнение общеукрепляющих физических упражнений".	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-na-temu-dvizhenie-eto-zhizn-5007220.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-na-temu-dvizhenie-eto-zhizn-5007220.html</a>
12	Закаливание организма. Практическая работа №7: "Составление программы закаливания".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/309246/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/309246/</a>
13	Подросток и компьютер. Практическая работа №8: "Правила безопасного пользования компьютером".	1	<a href="https://иванов-ам.pф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_18_vin.html">https://иванов-ам.pф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_18_vin.html</a>
14	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	---
<b>Раздел №2 "Мой безопасный дом" (5ч)</b>			
15	Наводим в доме чистоту и моем посуду правильно.	1	
16	Осторожность при выполнении домашних дел. Практическая работа №9: "Первая помощь при легких травмах".	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnye-situatsii-v-zhilisce">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnye-situatsii-v-zhilisce</a>
17	Правила безопасности при пользовании электроприборами. Практическая работа №10: "Правильное использование электроприборов".	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnye-i-chrezvychaynye-situatsii">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnye-i-chrezvychaynye-situatsii</a>
18	Правила безопасности при пользовании	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/kakie-sluzhby-zaschischat-lyudey-kakie-signal-y-opoveschayut-nas-ob-">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/kakie-sluzhby-zaschischat-lyudey-kakie-signal-y-opoveschayut-nas-ob-</a>

	бытовым газом.		<a href="#">опасностях</a>
19	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/kakie-sluzhby-zaschischayut-lyudey-kakie-signal-y-opoveschayut-nas-ob-opasnostyah/trainers">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/kakie-sluzhby-zaschischayut-lyudey-kakie-signal-y-opoveschayut-nas-ob-opasnostyah/trainers</a>
<b>Раздел №3 «Школьная жизнь» (15ч)</b>			
20	Безопасная дорога в школу. Практическая работа № 11: "Выбор безопасного маршрута из дома в школу".	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti</a>
21	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti</a>
22	Оценка дорожной обстановки. Практическая работа №12: "Оценка дорожной ситуации".	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti</a>
23	Правила дорожного движения в Российской Федерации. Дорожное движение в населенном в пункте.	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti</a>
24	Правила обязательные для пешеходов.	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti</a>
25	Правила обязательные для пассажиров. Практическая работа №13: «Правила дорожного движения в РФ».	1	<a href="https://иванов-ам.рф/obzh_05_sm/obzh_materialy_zanytii_05_08_sm_02.html">https://иванов-ам.рф/obzh_05_sm/obzh_materialy_zanytii_05_08_sm_02.html</a>
26	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti/trainers">https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/opasnosti-v-gorode-i-v-selskoy-mestnosti/trainers</a>
27	Правила поведения в	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/c1dfc236-74ae-42f6-35c7-819017c2d158/">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/c1dfc236-74ae-42f6-35c7-819017c2d158/</a>



	школе. Общие правила поведения в школе.		
28	Правила поведения на занятиях.	1	<a href="https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_30_vin.html">https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_30_vin.html</a>
29	Правила поведения до начала занятий, в перерывах между занятиями и после окончания занятий.	1	<a href="https://multiurok.ru/blog/pravila-poviedeniia-uchashchikhsia.html">https://multiurok.ru/blog/pravila-poviedeniia-uchashchikhsia.html</a>
30	Беда из-за поведения. Практическая работа №14: "Что делать, если что-то случилось в школе из-за поведения".	1	<a href="https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_31_vin.html">https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_31_vin.html</a>
31	Если в школе пожар. Причины и возможные последствия.	1	<a href="https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_33_vin.html">https://иванов-ам.рф/obzh_05_vin/obzh_materialy_zanytii_05_33_vin.html</a>
32	Порядок эвакуации из здания школы. Практическая работа №15: "Тренировка эвакуации из здания школы при возникновении пожара".	1	<a href="https://68.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/pamyatka-po-pozharnoy-bezopasnosti/pravila-povedeniya-pri-pozhare-v-shkole">https://68.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/pamyatka-po-pozharnoy-bezopasnosti/pravila-povedeniya-pri-pozhare-v-shkole</a>
33	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	-----
34	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	-----

