

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "Гимназия № 80"**

| РАССМОТРЕНО   | СОГЛАСОВАНО   | УТВЕРЖДЕНО   |
|---|---|--|
| Руководитель МО<br> Соколова Г.В.<br>Протокол №1 от «22» 08<br>2024 г. | Зам. директора по УВР<br> Никитина Т.А.<br>Протокол №1 от «23» 08<br>2024 г. | Директор МБОУ<br>"Гимназия 80"<br>_____ Миронов А.А.<br>Приказ 313-Осн от «23» 08<br>2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса: Основы безопасности жизнедеятельности человека  
5 А, Б, В, Г классов основного общего образования

Срок реализации программы 2024/2025 учебный год

Составитель:  
Евтушенко Андрей Борисович,  
учитель ОБЗР

**г. Барнаул, 2024**  
**Пояснительная записка**

Данная программа курса по основам безопасности жизнедеятельности человека в 5 классе разработана на основе разработана в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

На изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности человека» в 5 классе отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч. из них:

20-теоретические занятия, 11- практические работы, 2- проектная деятельность, 1- итоговое тестирование.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности человека».

### **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.

*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 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.

### **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; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

### **Проектная деятельность по темам**

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖЧ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками

которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности человека» в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖЧ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ОБЖЧ на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся основ культуры безопасности и защиты Родины и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального

безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, военной подготовки, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Рабочая программа разработана с учетом Программы воспитания. Общее число часов, отведенное на изучение учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности человека» – 34 часа (1 час в неделю).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### Ответ на уроке

Отметка «5» ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖЧ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Отметка «4» ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

Отметка «2» ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше

ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки «3».

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №п/п | Наименование разделов или общих тем        | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                      |
|------|--|--------------|---|
| 1.   | Введение                                   | 1            | <a href="https://m.edsoo.ru/f419506">https://m.edsoo.ru/f419506</a> |
| 2.   | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя | 28           | <a href="https://m.edsoo.ru/f419506">https://m.edsoo.ru/f419506</a> |
| 3.   | Школьная жизнь                             | 4            | <a href="https://m.edsoo.ru/f419506">https://m.edsoo.ru/f419506</a> |
| 4.   | Резерв                                     | 1            |   |
|      | Итого                                      | 34           |   |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование раздела, темы урока  | Кол-во часов | Дата |     |     |     |
|-------|---|--------------|------|-----|-----|-----|
|       |   |              | 5-а  | 5-б | 5-в | 5-г |
| 1     | Первичный инструктаж по охране труда. Введение. Изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности человека» | 1            |      |     |     |     |
| 2     | За что „отвечают" системы органов   | 1            |      |     |     |     |
| 3     | За что „отвечают" системы органов   | 1            |      |     |     |     |
| 4     | Как укреплять нервную систему.  | 1            |      |     |     |     |
| 5     | Как можно тренировать сердце.   | 1            |      |     |     |     |
| 6     | Упражняем дыхательную систему   | 1            |      |     |     |     |
| 7     | Питаемся правильно.   | 1            |      |     |     |     |
| 8     | Питаемся правильно.   | 1            |      |     |     |     |
| 9     | Здоровье органов чувств.  | 1            |      |     |     |     |
| 10    | Здоровье органов чувств.  | 1            |      |     |     |     |
| 11    | Проектная деятельность по теме: Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.                         | 1            |      |     |     |     |
| 12    | Проектная деятельность по темам: Как сохранить обоняние? Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?        | 1            |      |     |     |     |
| 13    | Здоровый образ жизни.   | 1            |      |     |     |     |
| 14    | Чистота — залог здоровья.   | 1            |      |     |     |     |
| 15    | Чистота — залог здоровья.   | 1            |      |     |     |     |
| 16    | Движение — это жизнь.   | 1            |      |     |     |     |
| 17    | Закаливание   | 1            |      |     |     |     |

|    |  |           |  |  |  |  |
|----|--|-----------|--|--|--|--|
| 18 | Подросток и компьютер.                                 | 1         |  |  |  |  |
| 19 | Повторение и обобщение по теме «здоровый образ жизни»  | 1         |  |  |  |  |
| 20 | Мой безопасный дом                                     | 1         |  |  |  |  |
| 21 | Мой безопасный дом                                     | 1         |  |  |  |  |
| 22 | Техника безопасности в доме                            | 1         |  |  |  |  |
| 23 | Техника безопасности в доме                            | 1         |  |  |  |  |
| 24 | Дорога в школу и обратно                               | 1         |  |  |  |  |
| 25 | Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения    | 1         |  |  |  |  |
| 26 | Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.   | 1         |  |  |  |  |
| 27 | Безопасная дорога                                      | 1         |  |  |  |  |
| 28 | Безопасная дорога                                      | 1         |  |  |  |  |
| 29 | Школьник как пассажир                                  | 1         |  |  |  |  |
| 30 | Общие правила школьной жизни                           | 1         |  |  |  |  |
| 31 | Правила поведения в школе.                             | 1         |  |  |  |  |
| 32 | <i>Итоговое тестирование</i>                           | 1         |  |  |  |  |
| 33 | Если пожар в школе                                     | 1         |  |  |  |  |
| 34 | <i>Практическая работа «Эвакуация из здания школы»</i> | 1         |  |  |  |  |
|    | <b>Всего часов</b>                                     | <b>34</b> |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: учебник / под ред. Н.Ф.Виноградовой. - Москва : Вентана - Граф, 2020 .

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 2-е издание, испр. и дораб. М.: Вентана - Граф, 2020 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://m.edsoo.ru/7f419506>

