

**Содержание учебного курса**

**Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

**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**

*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 кровотечении. 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

**Проектная деятельность по теме** «Органы чувств чело­века».

***Практические работы* (*примерные темы работ*)**

* Подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболеваниями.
* Анализ пищевой пирамиды.
* Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.
* Анализ информации на этикетке какого-либо продукта.
* Определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса.
* Источники шума в современной городской квартире.
* Правила пользования газовыми и электрическими приборами.

***Проектная деятельность* (*примерные темы работ*)**

* Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания.
* Одиночество — путь к социальному нездоровью.
* Общение — важная человеческая потребность.
* Как обеспечить высокий уровень социального здоровья общества?

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты обучения**

**Личностные результаты**

◼Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными и

чрезвычайными ситуациями;

◼сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;

◼эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;

◼формирование 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 (универсальные учебные действия)**

**Познавательные**

*Обучающиеся научатся*:

**◼** использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;

**◼** сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах

(текст, иллюстрация, графическое представление);

**◼** сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

**◼** осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.

**Регулятивные**

*Обучающиеся научатся*:

**◼** планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;

**◼** контролировать своё поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действий и поступков;

**◼** оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий.

**Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся*:

**◼** участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

**◼** формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;

**◼** составлять обоснованные суждения о правилах безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

**◼** характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;

**◼** характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

**Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся*:

**◼** объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);

**◼** характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);

**◼** раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;

**◼** выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;

**◼** раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

**◼** классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;

**◼** анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельного человека и населения в масштабах региона;

**◼** различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;

**◼** предвидеть возможные последствия своих действий и поведения в различных ситуациях;

**◼** проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;

**◼** организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в неё двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;

**◼** проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;

**◼** правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;

**◼** оказывать первую помощь при различных травмах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Модуль 1. **Чтобы сохранить здоровье.** | | | | | | | | |
| 1. | Введение | 1 | 0 | 0 | 01.09.2023 08.09.2023 | Объясняют цель и задачи предмета ОБЖ, его ключевые понятия; | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 2. | За что отвечают системы органов. | 2 | 0 | 0 | 12.09.2023 15.09.2023 | Знать о строении своего организма,  Уметь сравнивать примеры опасного и безопасного поведения  Взаимодействовать с учениками при работе в группе. | Устный  опрос | <https://multiurok.ru> |
| 3. | Укрепляем нервную систему. | 2 | 0 | 0 | 26.09.2023 29.09.2023 | Работа в группах: составление плана укрепления нервной системы «Что мы обязательно должны делать каждый день, чтобы укреплять нервную систему»  Знать факторы, влияющие на нервную систему  Взаимодействовать с учениками при работе в группе. | Письменный контроль; | <https://interneturok.ru> |
| 4. | Тренируем сердце. | 2 | 0 | 0 | 03.10.203 06.10.2023 | Знать о чем рассказывает пульс. Тренировка сердца.  Проектировать новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Письменный контроль; | <https://interneturok.ru> |
| 5. | Развиваем дыхательную систему. | 2 | 0 | 0 | 10.10.2023 13.10.2023 | Знать о дыхательной системе человека, её функции и значение. Охрана дыхательной системы.  Применять установленные правила по охране здоровья  Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни. | Тестирование; | <https://interneturok.ru> |
| 6. | Питаемся правильно | 2 | 0 | 1 | 17.10.2023 20.10.2023  01.11.2023  03.11.2023 | Знать почему важно обращать внимание на правильное питание  Формирование установки на здоровый образ жизни, умение выбирать полезные продукты в питании.  Формирование навыков правильного питания и оказания первой помощи при отравлении. | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 7. | Здоровье органов чувств. | 2 | 0 | 0 | 14.11.2023 17.11.2023 | Знать правила бережного отношения к органам чувств.  умение слушать учителя и отвечать на вопросы  Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности. | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 8. | Психическое здоровье человека. | 2 | 0 | 0 | 21.11.2023 25.11.2023  28.11.2023  01.12.2023 | Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение  сдерживать свои эмоции.  Признаки стресса. Развитие  волевых качеств | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 9. | Социальное здоровье человека | 2 | 0 | 0 |  | Обсуждение пословиц  и поговорок; подготовка памятки по правилам общения; анализ иллюстраций учебника  и подготовка сообщения о видах коллективной деятельности школьников.  «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека»;  «Медиасреда, не навреди!». | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 10 | Как вести здоровый образ жизни | 2 | 0 | 0 |  | Анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций  учебника. Работа в парах: анализ текста учебника  и составление памятки о правилах личной  гигиены. Работа в группах: анализ высказываний;  анализ иллюстраций учебника. Практическая деятельность: выполнение  физических упражнений; индивидуальная  программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 11. | Чистота –залог здоровья | 2 | 0 | 0 | 30.01.2024 2.02.2024  06.02.2024  09.02.2024 | Знать гигиенические процедуры младшего подростка.  умение работать в составе творческих групп  развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от  внешних и внутренних  угроз. | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 12. | Движение – это жизнь. | 2 | 0 | 0 | 27.02.2024  02.03.2024 | Знать комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.  Формирование установки на здоровый образ жизни  Освоение упражнений по проверке своей физической подготовки. | Тестирование | <https://interneturok.ru> |
| 13. | Закаливание. | 2 | 0 | 0 | 06.03.2024  09.03.2024 | Знать виды двигательной активности и закаливания.  умение работать в группах, обмениваться информацией с одноклассниками. Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.  Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни | Устный опрос; | <https://interneturok.ru> |
| 14. | Компьютер и здоровье. | 2 | 0 | 0 | 13.03.2024 16.03.2024  20.03.2024  23.03.2024 | Знать правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление, умение работать в группах, обмениваться информацией с одноклассниками. Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.  формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности. | Письменный контроль; | <https://interneturok.ru> |
| 15. | Инфекционные заболевания | 1 | 1 | 0 | 03.04.2024 06.04.2024 | Знать, что такое здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни  Формирование установки на здоровый образ жизни  Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Тестирование; | <https://multiurok.ru> |
| Итого по модулю 28 | | | | | | | | |
| Модуль 2.**Мой безопасный дом** | | | | | | | | |
| 17 | Наводим чистоту в доме. | 2 | 0 | 0 |  | Знать, как поддерживать чистоту и порядка в доме, на рабочем месте  Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций, в повседневной жизни.  Формирование ответственного отношения к окружающим и к себе. Освоение правил мытья посуды, составление плана уборки квартиры. |  | <https://multiurok.ru> |
| 18 | Техника безопасности в доме. | 2 | 0 | 0 |  | Знать технику безопасности в доме  умение воспринимать информацию на слух, задавать вопросы, работать в составе творческих групп  Формирование ответственного отношения к окружающим и к себе. Оказание первой медицинской помощи. |  | <https://multiurok.ru> |
| 19 | Проектная деятельность. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023  08.12.2023  12.12.2023  15.12.2023 | Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от  внешних и внутренних  угроз. | Практическое занятие; | <https://multiurok.ru> |
| 20 | Итоговый урок | 1 | 1 | 0 |  | Обобщение пройденного материала. | Тестирование; | <https://multiurok.ru> |
| Итого по модулю | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 5 | 29 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы**  **контроля** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Введение. Почему нужно изучать ОБЖ. | 1 | 0 | 0 | 08.09.2023 | Устный опрос |
| 2 | За что отвечают системы органов. | 1 | 0 | 0 | 15.09.2023 | Устный опрос |
| 3 | За что отвечают системы органов. | 1 | 0 | 0 | 22.09.2023 | Устный опрос |
| 4 | Укрепляем нервную систему. | 1 | 0 | 0 | 29.09.2023 | Устный опрос |
| 5 | Укрепляем нервную систему. | 1 | 0 | 0 | 06.10.2023 | Устный опрос |
| 6 | Тренируем сердце. | 1 | 0 | 0 | 13.10.2023 | Устный опрос |
| 7 | Тренируем сердце. | 1 | 0 | 0 | 20.10.2023 | Устный опрос |
| 8 | Развиваем дыхательную систему. | 1 | 0 | 0 | 27.10.2023 | Устный опрос |
| 9 | Развиваем дыхательную систему. | 1 | 0 | 0 | 10.11.2023 | Устный опрос |
| 10 | Питаемся правильно. | 1 | 0 | 0 | 17.11.2023 | Устный опрос |
| 11 | Питаемся правильно. | 1 | 0 | 0 | 24.11.2023 | Устный опрос |
| 12 | Здоровье органов чувств. | 1 | 0 | 0 | 01.12.2023 | Устный опрос |
| 13 | Здоровье органов чувств. | 1 | 0 | 0 | 08.12.2023 | Устный опрос |
| 14 | Психическое здоровье человека | 1 | 0 | 0 | 15.12.2023 | Устный опрос |
| 15 | Психическое здоровье человека | 1 | 0 | 0 | 22.12.2023 | Устный опрос |
| 16 | Социальное здоровье человека | 1 | 0 | 0 | 12.01.2024 | Устный опрос |
| 17 | Социальное здоровье человека | 1 | 0 | 0 | 19.01.2024 | Устный опрос |
| 18 | Как вести здоровый образ жизни. | 1 | 0 | 0 | 26.01.2024 | Устный опрос |
| 19 | Как вести здоровый образ жизни. | 1 | 0 | 0 | 02.02.2024 | Устный опрос |
| 20 | Чистота –залог здоровья | 1 | 0 | 0 | 09.02.2024 | Устный опрос |
| 21 | Чистота –залог здоровья | 1 | 0 | 0 | 16.02.2024 | Устный опрос |
| 22 | Движение – это жизнь | 1 | 0 | 0 | 02.03.2024 | Устный опрос |
| 23 | Движение - это жизнь | 1 | 0 | 0 | 09.03.2024 | Устный опрос |
| 24 | Закаливание. | 1 | 0 | 0 | 16.03.2024 | Устный опрос |
| 25 | Закаливание. | 1 | 0 | 0 | 30.03.2024 | Устный опрос |
| 26 | Компьютер и здоровье. | 1 | 0 | 0 | 06.04.2024 | Устный опрос |
| 27 | Компьютер и здоровье. | 1 | 0 | 0 | 13.04.2024 | Устный опрос |
| 28 | Инфекционные заболевания | 1 | 0 | 0 | 20.04.2024 | Устный опрос |
| 29 | Наводим в доме чистоту | 1 | 0 | 0 | 27.04.2024 | Устный опрос |
| 30 | Наводим в доме чистоту | 1 | 0 | 0 | 04.05.2024 | Устный опрос |
| 31 | Техника безопасности | 1 | 0 | 0 | 04.05.2024 | Устный опрос |
| 32 | Техника безопасности | 1 | 0 | 0 | 11.05.2024 | Устный опрос |
| 33 | Проектная деятельность.  Исследовательская деятельность по темам:  «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика»  «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его» | 1 | 0 | 0 | 18.05.2024 | Устный опрос |
| 34 | Итоговый урок | 1 | 1 | 0 | 25.05.2024 | Тестирование |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 5 | 29 |  | |

**УчЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс»;  
М.П. Фролов; В.П. Шолох; М.В. Юрьева; Б.И. Мишин;  
под общей редакцией Ю.Л. Воробьева .- Москва: АСТ: Астрель; 2019 г.;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Нормативно-правовые документы  
Закон «Об образовании» (последняя редакция).  
Конституция Российской Федерации (последняя редакция).  
Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 г.).  
Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 г. № 116).  
Постановление Правительства Российской Федерации -О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).  
Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера\* (от 21 мая 2007 г. № 304).  
Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).  
Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).  
Стратегия национальной безопасности Российской Феде¬рации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).  
Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).  
Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакции).  
Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г. № 116).  
Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).  
Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция)  
Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).  
Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция)  
Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах\* (последняя редакция).  
Федеральный закон \*0 пожарной безопасности» (последняя редакция)  
Федеральный закон \*0 противодействии терроризму» (последняя редакция).  
Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).  
Федеральный закон »0 физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://testedu.ru/test/obzh/5-klass/>

<https://10.mchs.gov.ru/>

<https://multiurok.ru>

<https://interneturok.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Бинт.  
2. Компас.  
3. Кровоостанавливающий жгут  
4. Носилки.

5. Плакаты по ОБЖ.  
6. Противогазы.  
7. Флаг России.

8. Шина

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1.Персональный компьютер  
2.Принтер лазерный  
3.Мультимедийный проектор  
4. Конституция Российской Федерации  
5. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»  
6. ФЗ «О пожарной безопасности»  
7. Брошюра «Действия населения по предупреждению террористических акций»  
8. Брошюра «Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях»  
9. Брошюра «Первичная профилактика курения табака»  
10.Брошюра «Средства защиты органов дыхания и кожи (противогазы, респираторы и защитная одежда)»  
11. Брошюра «Школа выживания. Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях»  
12. Видеофильмы по ОБЖ