

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова  
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от " 27 " августа 2021г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Латышева О.Н.  
« 27 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ с.Кивать  
им. д.т.н. А.И. Фионова  
Еремина О.И.  
Приказ № 135-ОД от 27.08. 2021г.



## Рабочая программа

Наименование курса: ОБЖ

Класс: 5

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы: 2021 - 2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе: Основы безопасности жизнедеятельности: 5 – 9 классы: рабочая программа/ Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин – М.: Вентана-Граф, 2017. – 67с.

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: 5 – 7 классы: учебник / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – 3-е изд., стереотип. – М.: Просвещение, 2021. – 207 с.

Рабочую программу составил учитель высшей квалификационной категории Аношкин Анатолий Федорович  
(подпись) (расшифровка подписи)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЖ.**

#### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного

безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

7) смысловое чтение;

8) 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;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих

чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты:**

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного, здорового и разумного образа жизни;
- 3) понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- 4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- 5) формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- 6) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 7) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- 8) знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- 9) умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- 10) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- 11) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

**Содержание программы 5 класс (34ч, 1ч в неделю)**

**Введение 1ч.**

Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил ОБЖ.

**Тема 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя 7ч.**

За что „отвечают" системы органов. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Соблюдение правил бережного отношения к нервной системе. Как укреплять нервную систему. Как можно тренировать сердце. О чём «рассказывает» пульс. Упражняем дыхательную систему. Питаемся правильно. Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

### **Тема 3. Здоровье органов чувств 4ч.**

Здоровье органов чувств. Сохраняем зрение. Правила бережного отношения к органам чувств. Проектная деятельность. Исследовательская деятельность по темам «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».

### **Тема 4. Психическое здоровье человека 3ч.**

Подростки в зоне эмоционального риска. Показатели психического здоровья и нездоровья. Стресс. Пути снятия стресса. Положительные и отрицательные эмоции.

### **Тема 5. Социальное здоровье человека 6ч.**

Понятие «социальное здоровье». Дискуссия «Умеем ли мы общаться?» «Культура общения (правила, которые нужно выполнять)». Проблемы фанатов и поклонников.

### **Тема 6. Как вести здоровый образ жизни 9ч.**

Что влияет на здоровье. Чистота — залог здоровья. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены, (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Поговорим о закаливании. Закаливание — средство охраны и укрепления здоровья.

Программа и правила закаливания.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

### **Тема 7. Мой безопасный дом 4ч.**

Наводим в доме чистоту. Моем посуду правильно. Правила уборки квартиры и мытья посуды.

Дела домашние: техника безопасности. Безопасное электричество и газ. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		Примечание
		Всего	Из них практических занятий	
<b>Тема 1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1.1.	Необходимость изучения предмета ОБЖ.	1		
<b>Тема 2.</b>	<b>Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.</b>	<b>7</b>		
2.1.	За что „отвечают" системы органов.	1		
2.2.	Почему нужно знать свой организм.	1		
2.3.	Как укреплять нервную систему.	1		
2.4.	Как можно тренировать сердце.	1		
2.5.	Упражняем дыхательную систему.	1		
2.6.	Питаемся правильно.	1		
2.7.	Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.	1		
<b>Тема 3.</b>	<b>Здоровье органов чувств.</b>	<b>4</b>		
3.1.	Здоровье органов чувств.	1		
3.2.	Сохраняем зрение.	1		
3.3.	Проектная деятельность.	1		
3.4.	Проектная деятельность.	1		
<b>Тема 4.</b>	<b>Психическое здоровье человека</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
4.1.	Показатели психического здоровья и нездоровья.	1		
4.2.	Снимаем напряжение с разных групп мышц.	1	1	

4.3.	Определяем на сколько развиты ваши волевые качества.	1	1	
<b>Тема 5.</b>	<b>Социальное здоровье человека</b>	<b>6</b>		
5.1.	Что определяет социальное здоровье человека?	1		
5.2.	Общение – ценность.	1		
5.3.	Круг ваших интересов (Проектная деятельность).	1		
5.4.	Фанаты и поклонники.	1		
5.5.	Чем опасен фанатизм.	1		
5.6.	Проектная деятельность. («Одиночество – путь к социальному нездоровью человека».)	1		
<b>Тема 6.</b>	<b>Как вести здоровый образ жизни.</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	
6.1.	Что влияет на здоровье.	1		
6.2.	Чистота — залог здоровья.	1		
6.3.	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены.	1		
6.4.	Движение — это жизнь.	1		
6.5.	Поговорим о закаливании.	1		
6.6.	Составить программу закаливания.	1	1	
6.7.	Компьютер и здоровье	1		
6.8.	Правила безопасного пользования компьютером.	1	1	
6.9.	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.	1		
<b>Тема 7.</b>	<b>Мой безопасный дом.</b>	<b>4</b>		
7.1.	Наводим в доме чистоту.	1		
7.2.	Моем посуду правильно.	1		
7.3.	Дела домашние: техника безопасности	1		
7.4.	Безопасное электричество и газ.	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	





