

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 134  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 134  
Санкт-Петербурга имени  
Сергея Дудко

Протокол от 30.08.2019 № 10/19

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
, УВР  
В.П. Кириллова/

30.08.2019

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
М.А. Никифорова/



Приказ от 30.08.2019 № 73/71

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по основам безопасности жизнедеятельности

для 5 «А» класса

2019-2020 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:

Е.Д. Никитин

Санкт-Петербург  
2019

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	10
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	13

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 31.12.2015) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в предметную область «Безопасность жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 учебный год.

В 5 классе на изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится 34 часов в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по основам безопасности жизнедеятельности для 5–6 классов Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Основы безопасности жизнедеятельности, 5 класс, Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко Издательство М: Вента – Граф.

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Российская электронная школа	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>

Рабочая программа имеет целью:

Повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства); снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства; формирование антитеррористического поведения, отрицательного

отношения к приему псих активных веществ, в том числе наркотиков; обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения ОБЖ на ступени среднего общего образования:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

В учебный материал 5-х классов в исполнение поручения отдела образования от 14.08.2017 года № 39 «Об организации работы по профилактике ДДТТ в ОУ Красногвардейского района Санкт-Петербурга в 2017-2018 учебном году» введены темы из учебного модуля «Дорожная безопасность» согласно рекомендации Комитета по образованию в раздел курса ОБЖ «Безопасность и защита человека в ЧС».

В результате освоения основной образовательной программы 5 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

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 предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующих 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в обращении 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, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

## Метапредметные результаты:

- 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 защищенности, 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 действия 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, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные 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 свое мнение;
- Формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

## Предметные результаты:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

### Организация контроля

№	Наименование учебной темы
1.	Практическая работа №1 «Учимся измерять пульс»
2.	Практическая работа №2 «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)»
3.	Практическая работа №3 «Меню для подростка»
4.	Практическая работа №4 «Тренировка глаз»
5.	Практическая работа №5 «Упражнения и игры в физкультурном зале»
6.	Практическая работа №6 «Составление программы закаливания»
7.	Практическая работа №7 «Правила работы с компьютером»
8.	Практическая работа №8 «Выбор безопасного маршрута от дома до школы»
9.	Практическая работа №9 «Правила дорожного движения в РФ»

## 2. Содержание учебного предмета

Введение 1 ч.

Введение. Знакомство с курсом предмета.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя – 18 ч.

За что «отвечают» системы органов. Как укреплять нервную систему Как можно тренировать сердце. Упражняем дыхательную систему. Питаемся правильно. Здоровье органов чувств. Проектная деятельность Здоровый образ жизни. Чистота – залог здоровья Движение - это жизнь. Закаливание. Компьютер и здоровье. Повторение и обобщение пройденного.

Практические работы

Практическая работа №1 «Учимся измерять пульс»

Практическая работа №2 «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)»

Практическая работа №3 «Меню для подростка»

Практическая работа №4 «Тренировка глаз»

Практическая работа №5 «Упражнения и игры в физкультурном зале»

Практическая работа №6 «Составление программы закаливания»

Практическая работа №7 «Правила работы с компьютером»

Мой безопасный дом – 4 ч.

Наводим в доме чистоту Дела домашние: техника безопасности.

Школьная жизнь – 6 ч.

Дорога в школу и обратно. Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.

Дорожное движение в населенном пункте. Школьник как пассажир.

Практические работы

Практическая работа №8 «Выбор безопасного маршрута от дома до школы»

Практическая работа №9 «Правила дорожного движения в РФ»

Правила поведения в школе – 5 ч.

Общие правила школьной жизни. Правила поведения в школе. Если в школе пожар

Повторение и обобщение пройденного.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

### 6 КЛАСС

№ Урока	Тема	Характеристика основных видов учебной деятельности	Сроки		Примечание
			План	Факт	
1.	Введение. Знакомство с курсом предмета.	Извлекают информацию из текста. Составляют целое из частей, работая в группах. Составляют план своих действий. Проверяют правильность своих выводов.	1 неделя		
2.	За что «отвечают» системы органов.	Изучают целостность организма и работы систем органов человека.	2 неделя		
3.	За что «отвечают» системы органов.	Изучают целостность организма и работы систем органов человека.	3 неделя		
4.	Как укреплять нервную систему.	Вырабатывают план самосовершенствования (укрепления нервной системы). Устанавливают причинно-следственные связи, строят логическое рассуждение и делают выводы.	4 неделя		
5.	Как можно тренировать сердце. Практическая работа №1 «Учимся измерять пульс»	Изучают роль сердца в жизнедеятельности организма, тренировка сердца. Осваивают правила измерения пульса. Взаимодействуют с учениками при работе в группе.	5 неделя		
6.	Упражняем дыхательную систему. Практическая работа №2 «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)»	Применяют знания на практике. Осваивают дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Изучают роль дыхательной системы в жизнедеятельности организма.	6 неделя		
7.	Питаемся правильно.	Изучают роль питания в сохранении и укреплении здоровья.	7 неделя		
8.	Практическая работа №3 «Меню для подростка»	Формируют навыки правильного питания и оказания первой помощи при отравлении.	8 неделя		
9.	Здоровье органов чувств.	Изучают роль органов чувств в жизнедеятельности организма. Отличают близорукость от дальнозоркости, применяют знания на	9 неделя		



		практике.			
10.	Практическая работа №4 «Тренировка глаз»	Осваивают упражнения по тренировке глаз.	10 неделя		
11.	Проектная деятельность	Оценивают и самооценивают результаты проектной деятельности.	11 неделя		
12.	Проектная деятельность	Оценивают и самооценивают результаты проектной деятельности.	12 неделя		
13.	Здоровый образ жизни.	Анализируют состояние своего здоровья. Изучают значение и ценности здорового образа жизни.	13 неделя		
14.	Чистота – залог здоровья	Изучают значение и ценности здорового образа жизни.	14 неделя		
15.	Чистота – залог здоровья	Изучают значение и ценности здорового образа жизни.	15 неделя		
16.	Движение - это жизнь. Практическая работа №5 «Упражнения и игры в физкультурном зале.»	Применяют знания на практике. Осваивают упражнения по проверке своей физической подготовки. Взаимодействуют с учениками при работе в группе.	16 неделя		
17.	Закаливание. Практическая работа №6 «Составление программы закаливания»	Применяют знания на практике. Совершенствуют физические и духовные качества человека. Составляют программы закаливания. Изучают роль закаливания для укрепления здоровья	17 неделя		
18.	Компьютер и здоровье. Практическая работа №7 «Правила работы с компьютером»	Знают правила безопасности при работе с компьютером. Владеют основами самоконтроля, самооценки, принимают решения осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Учатся работе с компьютером, изучают правила безопасной эксплуатации ПК.	18 неделя		
19.	Повторение и обобщение пройденного.	Применяют знания на практике. Делают выводы «Что такое здоровый образ жизни». Оценивают результаты своей работы с результатами других пар.	19 неделя		
20.	Наводим в доме чистоту	Анализируют причины возникновения опасных и аварийных ситуаций в быту	20 неделя		
21.	Наводим в доме чистоту	Составляют памятки «Как мыть посуду», составляют плана уборки квартиры	21 неделя		
22.	Дела домашние: техника безопасности.	Оценивают ситуацию. Анализируют причины возникновения опасных и аварийных ситуаций в быту.	22 неделя		
23.	Дела домашние: техника	Изучают правила безопасности при использовании	23 неделя		

	безопасности.	электроприборов и газа.			
24.	Дорога в школу и обратно. Практическая работа №8 «Выбор безопасного маршрута от дома до школы.»	Моделируют возможные опасные ситуации на дороге и вырабатывают алгоритм безопасного поведения. Изучают значение и ценности здорового образа жизни. Выбирают наиболее эффективные способы решения проблемы.	24 неделя		
25.	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	Моделируют возможные опасные ситуации на дороге и вырабатывают алгоритм безопасного поведения.	25 неделя		
26.	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения	Учат обязанности пешеходов и пассажиров.	26 неделя		
27.	Дорожное движение в населенном в пункте.	Моделируют возможные опасные ситуации на дороге и вырабатывают алгоритм безопасного поведения.	27 неделя		
28.	Практическая работа №9 «Правила дорожного движения в РФ»	Учат обязанности пешеходов и пассажиров.	28 неделя		
29.	Школьник как пассажир.	Изучают обязанности пассажиров. Устанавливают причинно-следственные связи, строят логическое рассуждение и делают выводы.	29 неделя		
30.	Общие правила школьной жизни.	Оценивают ситуацию. Выбирают наиболее эффективные способы решения проблемы. Составляют памятки «Правила поведения в школе».	30 неделя		
31.	Правила поведения в школе.	Выбирают наиболее эффективные способы решения проблемы.	31 неделя		
32.	Правила поведения в школе.	Оказывают первую медицинскую помощь.	32 неделя		
33.	Если в школе пожар.	Изучают правовые нормы поведения в области пожарной безопасности. Учат правила индивидуального и коллективного безопасного поведения при пожаре, угрожающих жизни и здоровью.	33 неделя		
34.	Повторение и обобщение пройденного.	Применяют знания на практике. Делают выводы о правилах безопасного поведения в случае пожара в школе. Оценивают результаты работы с результатами других пар.	34 неделя		

