

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313
_____ В.Ю. Морозова
Приказ № _____ от 31.08.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для 5 Г, Д классов основного общего образования

класс для детей с ограниченными возможностями здоровья
(для учащихся с задержкой психического развития)

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Ненахова Елена Владимировна
Учитель ОБЖ

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Природная, техногенная и социальная среда, в которой сегодня живут люди, наполнена многочисленными факторами, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. Такими факторами являются природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации.

К природным чрезвычайным ситуациям относят различные стихийные бедствия (землетрясения, штормы, сели, извержения вулканов и пр.); к техногенным — аварии и техногенные происшествия; к социальным — ситуации, связанные с актами терроризма, асоциальным поведением людей, а также бытовые ситуации, провоцируемые нарушением правил технической безопасности в быту, дорожные, характеризующие поведение человека на дорогах, в транспорте, имеющие негативные последствия для здоровья людей и благополучия окружающей среды.

Статистические данные говорят о том, что с конца XX в. число техногенных аварий и катастроф в мире резко увеличилось. Особенно участились транспортные, дорожные, авиационные, морские и речные происшествия. Многие из них сопровождаются людскими потерями, огромными материальными затратами.

Часто их причиной является человеческий фактор. Известно, что нравственная составляющая цивилизации отстаёт от научно-технического прогресса, что приводит к недостаточной осознанности, рефлексии своего поведения гражданами, увеличению риска отрицательных последствий их действий. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечнососудистых и онкологических заболеваний. По данным официальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибает более 50 тыс. человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифицированными (суррогатными) спиртными напитками, — более 40 тыс. человек.

Необдуманное вмешательство человека в природу приводит к нарушению экологической гармонии (загрязнению воздуха, воды, почвы, нарушению природных сообществ и др.) и возникновению ситуаций, которые негативно влияют на жизнь и здоровье людей. Не у каждого современного человека в достаточной степени развита способность быстро оценить возникшую ситуацию, принять верное решение, от которого зависят благополучие, здоровье, а подчас и жизнь как его самого, так и окружающих людей.

В современных условиях интенсификации любой деятельности человека, усложнения используемых им технических средств возрастает общественное значение состояния

здоровья каждого человека. Сохранение и укрепление здоровья каждого гражданина является важнейшей государственной задачей.

В государственных документах подчёркивается, что сознательная ориентация на здоровый образ жизни и выполнение правил сохранения и укрепления здоровья должна стать важнейшим критерием культуры человека XXI в.

Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение и выполнение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил безопасного поведения на транспорте и дорогах.

Школьники 5—7 классов уже вполне самостоятельно передвигаются по улицам и дорогам, посещают игровые площадки, выбирают по своему усмотрению занятия и игры. Они довольно часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разнообразной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Недостаточная готовность к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, а иногда отсутствие способности к предвидению последствий своего поведения, неумение осуществлять самоконтроль и самооценку довольно часто приводят подростка к ошибочным действиям, несчастным случаям и трагическим результатам.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Основные цели изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

☒ формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной

безопасности и безопасности окружающих;

☒ развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни

условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим;

☒ воспитание способности к самоконтролю и самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего и чужого поведения;

☒ воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

Особенность курса «Основы безопасности жизнедеятельности» состоит в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в тех случаях, если они произошли. В процессе изучения курса не только расширяются представления обучающихся о правилах безопасности в повседневной жизни, но и обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными, техногенными и социальными явлениями, которые могут быть опасны для здоровья и жизни человека.

Многие проблемы, раскрываемые в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности», особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением и чрезвычайными ситуациями социального характера.

На практических занятиях у обучающихся формируется способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений действовать и оказывать помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях.

Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности личности, общества и государства. Таким образом, изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» вносит важный и существенный вклад в развитие гармоничной личности российского школьника.

Конструирование курса осуществляется с учётом следующих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании:

☒ учёт требований Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования по предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» (приоритетные цели образования; планируемые результаты обучения; требования к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся);

☒ реализация принципа природосообразности предполагает учёт актуальности

отобранного содержания для под-росткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков;

☒ принцип психологической обусловленности позволяет обучающимся быть субъектом

познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, а также рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценка);

☒ принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности даёт

обучающимся возможность формировать конкретные умения и навыки, способности оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего и чужого поведения и своевременно их исправлять; реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий;

☒ культурологический принцип даёт возможность расширить круг представлений

школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрик «Для любознательных» и «Это полезно знать!» в учебниках позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают у них мотивацию к его изучению.

Рабочая программа поможет учителю эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал общеобразовательной организации и обеспечить формирование важнейших компетенций обучающихся.

Программное содержание курса построено по линейноконцентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. Предусмотрено выполнение обучающимися практических работ, рекомендуются темы проектной деятельности.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета ОБЖ в 5 классе предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение предмета ОБЖ в 5 классе отводится 34 часа. Настоящая рабочая программа предназначена для обучающихся 5 Г, Д классов для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с задержкой психического развития) ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района Санкт-Петербург.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 5 класс

Введение.

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида

сбалансированного питания. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз. Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств. Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм. Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья. Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Как не заразиться глистами. Дизентерия — болезнь грязных рук. Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

Мой безопасный дом

Наводим в доме чистоту. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка помещений). Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 6 класс

Введение.

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

Школьная жизнь.

Виды современного транспорта. Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый. Выбор пути: безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — главное условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. Правила безопасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе. Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке.

Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

Безопасность в обществе (социуме).

Какие конфликты возникают в социуме. Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения. Чрезвычайные ситуации социального характера. Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооружённые конфликты, террористические акты, массовые беспорядки. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класс

На природе.

Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи. Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях. Природа полна неожиданностей! Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоёме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Туристский поход: радость без неприятностей.

Перед походом... Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потёртости, мозоли. Походная аптечка. В походе... Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

Когда человек сам себе враг.

Алкоголь наносит удары по организму. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Практические работы (примерные темы работ)

☒ Измерение пульса, проверка своей выносливости.

☒ Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).

☒ Определение степени загрязнения воды.

☒ Режим питания подростка.

☒ Гимнастика для глаз.

☒ Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.

☒ Самооценка: развитие волевых качеств.

☒ Выполнение физических упражнений.

☒ Индивидуальная программа закаливания.

☒ Правила безопасного пользования компьютером.

☒ Выбор безопасного пути из дома в школу.

☒ Оценивание дорожной обстановки.

☒ Правила дорожного движения Российской Федерации.

☒ Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.

☒ Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.

☒ Действия при пожаре в школе.

☒ Первая помощь при лёгких травмах и переломах.

☒ Анализ настроения и намерений собаки.

☒ Определение ориентиров на плане местности.

☒ Овладение навыками работы с компасом.

☒ Определение сторон света по солнцу.

☒ Определение сторон света по местным признакам.

☒ Измерение расстояний на местности.

☒ Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.

☒ Приёмы сердечно-лёгочной реанимации.

☒ Режим дня в многодневном туристском походе.

Проектная деятельность 1 (примерные темы работ)

☒ Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.

☒ Как сохранить обоняние?

☒ Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?

☒ Одиночество — путь к социальному нездоровью человека.

☒ Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека.

☒ Медиасреда, не навреди!

☒ Роль государства и каждого гражданина в чрезвычайных ситуациях.

☒ Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

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 ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах

противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков

и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие

необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению

навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по

заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности 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, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»:

1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;

2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;

5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;

6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;

7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;

11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

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.






Настоящая рабочая программа предназначена для 5 Г, Д классов для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с задержкой психического развития) ГБОУ СОШ №313 Фрунзенского района Санкт-Петербург.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 Г, Д КЛАССЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения 5 Г	Дата изучения 5 Д	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольн ые работы	практичес кие работы					
Введение									
1.	Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	0	0	05.09	06.09	Объясняют цель и задачи предмета ОБЖ, его ключевые понятия. Разбирается понятие «ЗОЖ», его составляющие.	Устный опрос	https://infourok.ru/pochemu-nuzhno-izuchat-predmet-osnovy-bezопасnosti-zhiznedeyatelnosti-5324529.html
2.	Опасные и чрезвычайные ситуации	1	0	0	12.09	13.09	Рассмотрение понятий «безопасность», «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Виды катастроф и их причины.	Устный опрос	
Итого по модулю		2							
Модуль 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя									
3.	За что «отвечают» системы органов человека.	1	0	0	19.09	20.09	Расширение представлений о строении собственного организма, обогащение словаря и развитие навыка аналитической деятельности, усвоение понятий о системах органов человека и их взаимосвязанности. Функции разных систем	Устный опрос	https://uchitelya.com/obzh/1084-prezentaciya-urok-2-5-klass.html

							органов тела. Почему нужно знать свой организм.		
4.	Укрепляем нервную систему.		1	0	26.09	27.09	Овладение теоретическими знаниями о факторах, влияющих на состояние нервной системы. Способы укрепления нервной системы. Анализ иллюстраций учебника и характеристика функций одной из систем органов человека.	Тестирование	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-ukreplyaem-nervnyuyu-sistemu-5-klass-5318444.html
5.	Тренируем сердце. Практическая работа №1: «Учимся измерять пульс».		0	1	03.10	04.10	Овладение теоретическими знаниями о том, что такое «сердце», о его роли в жизнедеятельности организма, о тренированности сердца и практическим навыком измерения пульса.	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-4-obzh-5-klass-5159384.html
6.	Развиваем дыхательную систему. Практическая работа №2: «Упражняем дыхательную систему».		0	1	10.10	11.10	Овладение теоретическими знаниями о значении дыхательной системы и практическими навыками тренировки дыхательной системы.	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-razvivaem-dihatelnuyu-sistemu-klass-1373661.html
7.	Питаемся правильно. Практическая работа №3: «Меню для		0	1	17.10	18.10	Овладение теоретическими знаниями о правильном питании и практическими навыками составления меню	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pitaemysya-pravilno-klass-584813.html

	подростка».								
8.	Питаемся правильно. Практическая работа №4: «Проверка степени загрязнения воды».	1	0	1	24.10	25.10	Овладение теоретическими знаниями о правильном питании и практическими навыками изготовления и использования простейших фильтров для очистки воды	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pitaemnya-pravilno-klass-584813.html
9.	Признаки отравления. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии	1	0	0	7.11	8.11	Овладение теоретическими знаниями о признаках отравления, о пищевой аллергии, о способах первой помощи	Устный опрос	https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/02/17/prezentatsiya-po-obzh-na-temu-3
10.	Здоровье органов чувств. Практическая работа №5: «Овладение приемами тренировки глаз».	1	0	1	14.11	15.11	Овладение теоретическими знаниями об органах чувств человека, Научиться оценивать состояние своего зрения. Научиться проводить гимнастику для глаз. Научиться действовать при попадании в глаз соринки	Практическая работа	https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2018/10/27/prezentatsiya-na-temu-organy-chuvstv
11.	Психическое здоровье человека Практическая работа № 6 «Снятие напряжения с	1	0	1	21.11	22.11	Овладение теоретическими знаниями о показателях психического здоровья и нездоровья, научиться выполнять упражнения для снятия напряжения с разных групп мышц, определять	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-psihicheskoe-zdorove-cheloveka-5-klass-5684828.html

	разных групп мышц»						признаки стресса		
12.	Психическое здоровье человека Практическая работа №7 «Волевые качества»		0	1	28.11	29.11	Овладение теоретическими знаниями о показателях психического здоровья и нездоровья, определять развитие своих волевых качеств	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-psihicheskoe-zdorove-cheloveka-5-klass-5684828.html
13.	Что определяет социальное здоровье человека.		1	0	05.12	06.12	Овладение теоретическими знаниями о понятии «социальное здоровье», «социум»	Контрольная работа	https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2018/01/12/prezentatsiya-sotsialnoe-zdorove
14.	Общение – ценность. Практическая работа №8 «Правила общения»		0	1	12.12	13.12	Овладение теоретическими знаниями о понятии и «общение», цели общения, обсуждение пословиц и поговорок, изготовление памятки «Правила общения»	Практическая работа	https://infourok.ru/urok-po-obzh-mozhet-li-obschenie-privesti-k-bede-klass-858847.html
15.	Учение - социально важная деятельность		0	0	19.12	20.12	Овладение теоретическими знаниями о понятии и «учебная деятельность», цели учебной деятельности, коллективная творческая деятельность, возможности организации досуговой деятельности для школьников	Устный опрос	
16.	Фанаты и		0	0	26.12	27.12	Круг интересов,	Устный опрос	

	поклонники						организация досуга. Кто такие фанаты и поклонники, как различить. Чем опасен фанатизм		
17.	Что влияет на здоровье.	1	0	0	9.01	10.01	Факторы, влияющие на здоровье. Анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника	Устный опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-cto-vliyaet-na-zdorove-5657736.html
18.	Режим дня	1	0	1	16.01	17.01	Организованность и здоровье. Кто такой организованный человек. Определения уровня организованности себя	Устный опрос, практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-rezhim-dnya-5-klass-5766421.html
19.	Чистота – залог здоровья.	1	0	1	23.01	24.01	Овладение теоретическими знаниями о соблюдении правил личной гигиены Гигиенические процедуры младшего подростка. Правила личной гигиены. Составление памятки	Устный опрос, практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-na-temu-chistota-zalog-zdorovya-5007162.html
20.	Заболевания, вызванные несоблюдением гигиены	1	1	0	30.01	31.01	Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши). Пути заражения, способы профилактики	Тестирование	
21.	Движение – это жизнь. Практическая работа №9:	1	0	1	6.02	7.02	Овладение теоретическими знаниями о пользе движений и физической культуры.	Устный опрос, практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-na-temu-dvizhenie-eto-zhizn-5007220.html

	"Выполнение общеукрепляющих физических упражнений".						Выполнение комплексов упражнений и игры для поддержания двигательной активности.		
22.	Закаливание организма. Практическая работа №10: "Составление программы закаливания".	1	0	1	13.02	14.02	Овладение теоретическими знаниями о видах закаливания и практическими навыками по составлению программы закаливания	Устный опрос, практическая работа	https://infourok.ru/material.html?mid=6483
23.	Компьютер и здоровье.	1	0	0	20.02	21.02	Компьютер и здоровье. Овладение теоретическими знаниями по правилам работы за компьютером. Признаки «компьютерного» утомления. Оценка себя.	Устный опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dlya-5-klassa-na-temu-kompyuter-i-zdorove-5007256.html
24.	Компьютер и здоровье. Практическая работа №11: "Правила безопасного пользования компьютером".	1	0	1	27.02	28.02	Овладение практическими знаниями по правилам работы за компьютером. Правила безопасного пользования компьютером. Работа с иллюстрациями учебника, составление памятки	Практическая работа	
25.	Безопасность в Интернете	1	1	0	6.03	14.03	Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет мошенничестве.	Тестирование	https://infourok.ru/prezentaciya-bezopasniy-internet-klass-2385807.html
26.	Как уберечь себя от	1	0	0	13.03	21.03	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний	Устный опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-osnovnye-infekcionnye-

	инфекционных заболеваний.								zabolevaniya-i-ih-profilaktika-4317632.html
Итого по модулю		24							
Модуль 3. Мой безопасный дом									
27.	Наводим в доме чистоту.		0	0	20.03	4.04	Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Овладение теоретическими знаниями о вредных для здоровья животных и насекомых, способах борьбы с ними. Формирование знаний о правильном мытье посуды, уборке дома	Устный опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-navodim-v-dome-chistotu-4252584.html
28.	Дела домашние: техника безопасности. Практическая работа №12: "Первая помощь при легких травмах".		0	1	3.04	11.04	Овладение теоретическими знаниями по правилам безопасности в быту Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовой химией, лекарственными препаратами	Практическая работа	
29.	Безопасное электричество.		0	0	10.04.	18.04	Овладение теоретическими знаниями по правилам безопасности при использовании электроприборами и практическими навыками	Устный опрос	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-pravila-bezopasnogo-obrascheniya-s-elektroenergiy-klass-974699.html









							по правилам работы с электроприборами. Первая помощь при поражении электрическим током		
30.	Безопасный газ.	1	0	0	17.04	25.04	Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками при пользовании бытовым газом и оказания первой помощи при отравлении бытовым газом.	Устный опрос	https://infourok.ru/prezentaciya_k_uroku_obzh_v_5_klasse_po teme_bezопасnoe_polzovanie_bytovym_gazom.-191134.htm
31.	Повторение. Техника безопасности в жилом доме	1	1	0	24.04	16.05	Повторение. Техника безопасности в жилом доме. Закрепление ранее изученных правил, составление памятки. Решение ситуативных задач	Контрольная работа	
32.	Повторение и обобщение пройденного материала. Кроссворд.	1	0	1	15.05	23.05	Повторение и обобщение пройденного материала. Кроссворд. Закрепление ранее изученных терминов, понятий и правил	Практическая работа	
33.	Повторение и обобщение пройденного материала. Викторина	1	0	1	22.05		Повторение и обобщение пройденного материала. Викторина. Закрепление ранее изученных терминов, понятий и правил	Практическая работа	
34.	Повторение и обобщение пройденного материала. Решение ситуационных	1	0	1			Повторение и обобщение пройденного материала. Закрепление ранее изученных терминов, понятий и правил. Формирование установки на	Практическая работа	

	задач «Что делать, если...»						безопасный образ жизни и деятельности		
Итого по модулю		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	17					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 5 Г	Дата изучения 5Д	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1	0	0	05.09	06.09	Устный опрос
2.	Опасные и чрезвычайные ситуации	1	0	0	12.09	13.09	Устный опрос
3.	За что «отвечают» системы органов человека.	1	0	0	19.09	20.09	Устный опрос
4.	Укрепляем нервную систему.	1	0	0	26.09	27.09	Тестирование
5.	Тренируем сердце. Практическая работа №1: «Учимся измерять пульс».	1	0	1	03.10	04.10	Практическая работа
6.	Развиваем дыхательную систему. Практическая работа №2: «Упражняем дыхательную систему».	1	0	1	10.10	11.10	Практическая работа
7.	Питаемся правильно. Практическая работа №3: «Проверка степени загрязнения воды».	1	0	1	17.10	18.10	Практическая работа.
8.	Питаемся правильно. Практическая работа №4: «Меню для подростка».	1	0	1	24.10	25.10	Практическая работа
9.	Признаки отравления. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии	1	0	0	7.11	8.11	Устный опрос

10.	Здоровье органов чувств. Практическая работа №5: «Овладение приемами тренировки глаз».	1	0	1	14.11	15.11	Практическая работа
11.	Психическое здоровье человека Практическая работа № 6 «Снятие напряжения с разных групп мышц»	1	0	1	21.11	22.11	Практическая работа
12.	Психическое здоровье человека Практическая работа №7 «Волевые качества»	1	0	1	28.11	29.11	Практическая работа
13.	Что определяет социальное здоровье человека.	1	1	0	05.12	06.12	Контрольная работа
14.	Общение – ценность. Практическая работа №8 «Правила общения»	1	0	1	12.12	13.12	Практическая работа
15.	Учение - социально важная деятельность	1	0	0	19.12	20.12	Устный опрос
16.	Фанаты и поклонники	1	0	0	26.12	27.12	Устный опрос
17.	Что влияет на здоровье.	1	0	0	9.01	10.01	Устный опрос
18.	Режим дня	1	0	1	16.01	17.01	Устный опрос, практическая работа
19.	Чистота – залог здоровья.	1	0	1	23.01	24.01	Устный опрос, практическая работа
20.	Заболевания, вызванные несоблюдением гигиены	1	0	0	30.01	31.01	Тестирование
21.	Движение – это жизнь. Практическая работа №9: "Выполнение общеукрепляющих физических упражнений".	1	0	1	6.02	7.02	Устный опрос, практическая работа

22.	Закаливание организма. Практическая работа №10: "Составление программы закаливания".		0	1	13.02	14.02	Устный опрос, практическая работа
23.	Компьютер и здоровье.		0	0	20.02	21.02	Устный опрос
24.	Компьютер и здоровье. Практическая работа №11: "Правила безопасного пользования компьютером".		0	1	27.02	28.02	Практическая работа
25.	Безопасность в Интернете		0	0	6.03	14.03	Тестирование
26.	Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.		0	0	13.03	21.03	Устный опрос
27.	Наводим в доме чистоту.		0	0	20.03	21.03	Устный опрос
28.	Дела домашние: техника безопасности. Практическая работа №12: "Первая помощь при легких травмах".		0	1	3.04	11.04	Практическая работа
29.	Безопасное электричество.		0	0	10.04.	18.04	Устный опрос
30.	Безопасный газ.	1	0	0	17.04	25.04	Устный опрос
31.	ПОУ. Техника безопасности в жилом доме	1	1	0	24.04	02.05	Контрольная работа
32.	Повторение и обобщение пройденного материала. Кроссворд.	1	0	1	15.05	16.05	Практическая работа
33.	Повторение и обобщение пройденного материала. Викторина	1	0	1	22.05	23.05	Практическая работа
34.	Повторение и обобщение	1	0	1		-	Устный опрос

пройденного материала.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	2	17			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виноградова, Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—9 классы: методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов. — М.: Просвещение, 2021. — 105, [3] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Персональный компьютер
Проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер
Бинт
Жгут
Стенд «Терроризм – угроза обществу».
Плакат «Умей действовать при пожаре».
Плакат «Оказание первой медицинской помощи».
Тренажер «Максим»
Шины, бинты, резиновый жгут

