



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 23667B001AB08BAV45E07CE169D51389

Владелец: Архипова Лариса Владимировна

Действителен с 07.06.2023 до 07.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса «Здоровый образ жизни – основа личной
безопасности»
для обучающихся 5 классов**

Обсужден на заседании педагогического совета (протокол №1 от 28.08.2023 г.)

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие *цели*:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- профилактика асоциального поведения учащихся;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных *задач*, как:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование потребности в соблюдении требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Учебный предмет предназначен для:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретение учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом своих возможностей;

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «ОБЖ» в 5 классе отводится 1 ч в неделю из обязательной части учебного плана основного общего образования. Предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Программа рассчитана на 34 часа в год (34 учебные недели). Количество выполненных тестовых работ за год составляет – 4ч, итоговая контрольная работа 1 час.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного предмета.

Личностными результатами изучения учебно-методического учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности в 5 классе является формирование следующих умений у учащихся:

В рамках учебного компонента будут сформированы:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения при чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- эмоционально положительное принятие своей региональной идентичности;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины *Метапредметными результатами* изучения учебно-методического учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности в 5 классе является формирование следующих УУД:

Регулятивные универсальные учебные действия.

Учащийся научится:

- Целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; □ осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности. *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

□

организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать позиции других людей, отличные от собственной позиции;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять инициативу для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия.

Учащийся научится:

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

□

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргумента

Предметные результаты изучения учебный предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отражают:

- приобретение знаний о современном уровне культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы обучения учащихся на уроке: *общеклассная, групповая, парная, индивидуальная.*

Методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- наглядные (демонстрация плакатов, учебных видеороликов, электронных презентаций);
- эвристические (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
- практические (отрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач).

5. Содержание учебного предмета.

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.(22ч)

□

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Глава 1.

Человек, среда его обитания, безопасность человека (5ч)

Город как среда обитания. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. Основы безопасности жизнедеятельности человека.

Глава 2.

Опасные ситуации техногенного характера (6ч).

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Пожарная безопасность. Проект «Пожар – друг или враг?». Безопасное поведение в бытовых условиях.

Глава 3.

Опасные ситуации природного характера (2ч).

Погодные условия и безопасность человека. Безопасность на водоемах.

Глава 4

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера(2ч).

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Раздел 2. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.

Глава 5.

Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение(3ч).

Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице.

Глава 6.

Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства(4ч)

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Виды экстремисткой и террористической деятельности. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(12ч)

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Глава 7.

Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3ч).

О здоровом образе жизни. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания.

Глава 8.

Факторы разрушающие здоровье(2ч).

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Глава 9.

Первая помощь и правила её оказания(4ч).

Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах, носовом кровотечении. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Повторение(3ч)

Тема 1: «Человек, среда его обитания безопасность человека».

Тема 2: «Опасные ситуации социального характера».

Тема 3: «Опасные ситуации природного характера».

6. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Тестовые\контрольные работы
1	Человек, среда его обитания безопасность человека	5	
2	Опасные ситуации техногенного характера	6	
3	Опасные ситуации природного характера	2	1
4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2	
5	Опасные ситуации социального характера	3	

6	Возрастные особенности развития человека и	3	1
	здоровый образ жизни		
7	Факторы, разрушающие здоровье	2	
8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	4	1
9	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.	4	1
10	Повторение.	4	1
	Итого	34	

Лист согласования к документу № 47 от 28.08.2023
Инициатор согласования: Архипова Л.В. Директор
Согласование инициировано: 21.06.2024 09:10

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Архипова Л.В.		🔒 Подписано 21.06.2024 - 09:10	-