**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по «Основам безопасности жизнедеятельности» для 5 класса составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010   
   № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) для 5-9 классов
3. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20)

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

1. Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Просвещение, 2021. — 92, [4] с.
2. Учебного плана ГБОУ СОШ №184.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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, имеющее 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.

**Основные цели изучения предмета «Основы безопасности изнедеятельности»:**

◼ 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 подросткового 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 курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане общеобразовательной организации**

В условиях особого внимания образовательных организаций и всей системы образования к проблемам здоровьесбережения и осознания социальной важности изучения основ безопасности жизнедеятельности эти вопросы начинают изучать уже с первого школьного звена. В начальной школе знания об основах и охране жизнедеятельности человека включены в содержание курса «Окружающий мир». В соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования обязательное изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предусмотрено в 8—9 классах. Вместе с тем, руководствуясь правом образовательной организации использовать часть учебного времени по собственному усмотрению, а также учитывая актуальность изучения данного курса для формирования культуры общения обучающихся с окружающим миром, развития умения правильно вести себя в различных чрезвычайных ситуациях, целесообразно начинать изучение предмета в основной школе с 5 класса. Это будет способствовать расширению и углублению знаний, которые обучающиеся получили в курсе «Окружающий мир» начальной школы, а также послужит пропедевтикой процесса изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в последующих классах. С учётом конкретных условий функционирования образовательной организации, потребностей региона, особенностей природного и географического окружения, наличия промышленных объектов, представляющих потенциальную опасность, а также статусной характеристики обучающихся в данной образовательной организации курс «Основы безопасности жизнедеятельности» может изучаться и в рамках внеклассной деятельности (факультативы, кружки, центры развития и др.). В 5—9 классах на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» может быть отведён 1 час в неделю.

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 184 на 2022-23 учебный год на учебный предмет ОБЖ выделен 1 час в неделю. Данная рабочая программа рассчитана на преподавание курса биологии в 5 В,Г классах в объеме 1 час в неделю (34 часов за год). За основу рабочей программы взята программа авторского коллектива под руководством Н. Ф. Виноградовой. Программа реализуется с помощью учебника: Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Просвещение, 2021. — 92, [4] с.

**Планируемые результаты обучения**

Личностные результаты

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

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

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

◼ формирование способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;

◼ устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Познавательные

Обучающиеся научатся:

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

◼ сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);

◼ сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей; ◼ осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

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

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

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

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

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

◼ формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;

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

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

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

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

◼ объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала); ◼ характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

◼ правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать

Правила дорожного движения;

◼ оказывать первую помощь при различных травмах.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

***34 часа***

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса включает следующие содержательные линии (разделы).

1.**Введение (1 час)** Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

2. **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (17 часов )**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «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.

*Здоровье органов чувств.* Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

*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.

*Движение — это жизнь*. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

*Закаливание как условие сохранения здоровья*. Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье*. Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

**Мой безопасный дом (3 часа)**

*Поддержание чистоты и порядка в доме.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

*Безопасное электричество и газ*. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

**Школьная жизнь** (**13 часов)**

*Дорожное движение в населённом пункте*. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении 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. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

*Ориентировка в школьных помещениях.* Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | |
| всего | Теоретические занятия | практические | Проверочные работы |
|  | Введение | 1 | 1 | - | - |
|  | Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя | 17 | 16 | 1 |  |
|  | Мой безопасный дом | 3 | 3 |  |  |
|  | Школьная жизнь | 13 | 13 |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **34** | 33 | 1 | 0 |

**Перечень практических работ:**

Практическая работа №1 «Измерение пульса»

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включена практическая работа, предусмотренная Примерной программой. Выполнение практической работы направлено на формирование обще-учебных умений, а также умений учебно-познавательной деятельности.

**Формы организации учебного процесса**

Основной формой организации образовательного процесса при реализации рабочей программы является урок. Используется следующая система уроков (уроки изучения нового материала, уроки закрепления изученного, уроки применения полученных знаний, обобщения и систематизации, контроля, комбинированные уроки) направлена на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навы­ками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Используемые на конкретном уроке методы обучения и формы организации учебно-познавательной деятельности определяются возрастными и индивидуальными особенностями коллектива обучающихся, целями и задачами конкретного учебного занятия.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний обучающихся, в рабочую программу включена1 практическая работа, предусмотренная авторской программой. Практическая работа являются этапом комбинированного урока и оцениваются по усмотрению учителя.

В ходе устного ответа на традиционные вопросы учащимся предоставляется полная свобода без каких либо ограничений и подсказок. Традиционные задания используются для контроля любых дидактических целей: знания и понимания материала, применения его в сходных и новых условиях, умения анализировать и оценивать текст и т.д. С помощью традиционных заданий выявляется отношение ученика к изучаемому материалу, выясняется глубина его понимания, системность, систематичность, прочность полученных знаний. Возникающая при их использовании проблема объективной оценки решается путем использования наряду с традиционными - тестовых форм контроля. При этом, в ходе подготовки к проверке знаний и умений учитываются различные уровни усвоения материала учащимися: репродуктивный, продуктивный и творческий.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Оценка устного ответа.

Отметка «5»

- ответ полный и правильный на основании изученных теорий;

- материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком;

- ответ самостоятельный.

Ответ «4»;

- ответ полный и правильный на сновании изученных теорий;

- материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя.

Отметка «З»:

- ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка или ответ неполный, несвязный.

Отметка «2»:

- при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не может исправить при наводящих вопросах учителя, отсутствие ответа.

2 .Оценка тестовых работ.

Тесты, состоящие из пяти вопросов можно использовать после изучения каждого материала (урока). Тест из 10—15 вопросов используется для периодического контроля. Тест из 20-30 вопросов необходимо использовать для итогового контроля.

При оценивании используется следующая шкала:

Для теста из пяти вопросов:

• нет ошибок — оценка «5»;

• одна ошибка — оценка «4»;

• две ошибки — оценка «З»;

• три ошибки — оценка «2».

Для теста из 30 вопросов:

• 25—З0 правильных ответов — оценка «5»;

• 19—24 правильных ответов — оценка «4»;

• 13—18 правильных ответов — оценка «З»;

• меньше 12 правильных ответов — оценка «2».

3. Оценка письменных проверочных работ.

Отметка «5»:

- ответ полный и правильный, возможна несущественная ошибка.

Отметка «4»:

- ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

Отметка «3»:

- работа выполнена не менее чем наполовину, допущена одна существенная ошибка и при этом две-три несущественные.

Отметка «2»:

- работа выполнена меньше чем наполовину или содержит несколько существенных ошибок.

- работа не выполнена.

При оценке выполнения письменной проверочной работы необходимо учитывать требования единого орфографического режима.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5—6 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф. Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Просвещение. Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф. Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Просвещение. Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Просвещение. Виноградова Н. Ф.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Просвещение.