


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа № 204  
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)  
Центрального района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
<p>Методическим объединением учителей ИЗО, музыки, искусства, технологии, физической культуры, ОБЖ Протокол от 27.08.2015 г. № 1 Председатель методического объединения</p> <p align="center"> Н.С. Гольтязева</p>	<p>Зам. директора по УВР 27.08.2015 г.</p> <p align="center"> Т.Е. Ефимова</p>	<p>Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 28.08.2015 г. № 1</p> <hr/> <p><b>«Утверждаю»</b> Приказ от 01.09.2015 г. № 165 Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга</p> <p align="center"> С.В. Петрова</p>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2015-2016 учебный год

ОБЖ  
(название учебного предмета)

Для обучающихся 5 класса

Автор-составитель

Учитель Ходченко Олег Михайлович  
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург  
2015 год

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 КЛАСС**

**Год реализации программы:** 2015/2016 учебный год

**Общее количество часов по плану:** 34 часа

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Рабочая программа** составлена на основании комплексной программы по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-9 классов», (основная школа, средняя школа): под общей редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О., М.: Просвещение, 2012г.

**Учебник:** «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. М., Просвещение, 2012 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для учащихся 5 класса, осваивающих общеобразовательную программу основного общего образования на базовом уровне, составлена с учетом выбранного УМК.

В настоящее время в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни возрастает роль и ответственность системы образования. Только через образование можно обеспечить повышение общего уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Рабочая программа курса создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования. Рабочая программа курса «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5 класса, разработана с учетом требований следующих Федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной охране», «О гражданской обороне» и Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций».

В разработанной программе рассмотрены важнейшие правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях (техногенного, природного и социального происхождения), которые могут возникнуть в повседневной жизни, основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, правила оказания первой помощи при различных несчастных случаях.

Предлагаемая программа рассчитана на изучение курса в 5 классе, «Основы безопасности жизнедеятельности» в течение 34 часов учебного времени в год. Минимальное количество учебных часов в неделю – 1 час.

Программа полностью реализует требования образовательного стандарта «Безопасность жизнедеятельности», который обеспечивает овладение учащимися минимума знаний в чрезвычайных ситуациях.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

#### *Цели:*

- дать знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- дать базовые знания о правилах поведения в экстремальных ситуациях;
- научить: говорить, слушать, искать знания;
- научить оказанию помощи в различных чрезвычайных ситуациях;
- воспитать: культуру мышления; культуру общения;
- формировать: достоинство, нравственные убеждения;
- развить: способности, память, внимание; самоконтроль.

### **Задачи:**

- ознакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- рассмотреть основные действия в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- освоить умение оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- овладеть умением использовать средства индивидуальной и коллективной защиты (СИЗ и СКЗ);
- развить бдительность по предотвращению актов терроризма;
- изучить и освоить основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи;
- сформировать представление об основных видах здорового образа жизни;

### **МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Для организации познавательной деятельности учащихся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения.

*Перспективные (словесные, наглядные, практические):* рассказ, лекция, беседа, круглый стол, семинары демонстрация, практические занятия. Соревнования. Ролевые игры.

*Логические: (индуктивные и дедуктивные)* логическое изложение и восприятие учебного материала учеником. (Анализ ситуации).

*Гностический: объяснительно-репродуктивный, информационно поисковый, исследовательский.* (Реферат. Доклад. Проектное задание)

*Кибернетический: управления и самоуправления учебно-познавательной деятельностью.*

*Контроля и самоконтроля (устный, письменный).*

*Стимулирования и мотивации.*

*Самостоятельной учебной деятельности.*

*Фронтальная форма* обучения, активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками.

*Групповая форма* обеспечивает учёт дифференцированных запросов учащихся.

*Индивидуальная работа* в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

### **ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Контрольные работы, самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос, викторины и практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА**

#### ***Ученик должен знать:***

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основы комплексной безопасности в повседневной деятельности;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и

внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;

- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- правила поведения при угрозе террористического акта;
- государственную политику противодействия наркомании;
- основные меры по профилактике наркомании;
- основы оказания первой медицинской помощи.

***Ученик должен уметь:***

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАСС

№ раздела, модуля, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b><i>М-1</i></b>	<b>Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>25</b>
<b><i>Р-1</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	<b>18</b>
Глава 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	6
Глава 2	Опасные ситуации техногенного характера	7
Глава 3	Опасные ситуации природного характера	3
Глава 4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2
<b><i>Р-3</i></b>	<b><i>Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</i></b>	<b>7</b>
Глава 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3
Глава 6	Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства	<b>4</b>
<b><i>М-2</i></b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>
<b><i>Р-4</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>6</b>
Глава 7	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
Глава 8	Факторы, разрушающие здоровье	3
<b><i>Р-5</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	<b>4</b>
Глава 9	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	3
	Итоговый тест	
		<b>Всего часов 34</b>

### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ 5 КЛАСС

<b>№</b>	<b>Распределение учебного времени</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Практические работы</b>	<b>Тестовые задания</b>
1	Всего часов по учебному плану	34	3	1	2
2	Количество часов в неделю	1			
3	Запланировано на 1 четверть	9			1
4	Запланировано на 2 четверть	7	1		1
5	Запланировано на 3 четверть	10	1		
6	Запланировано на 4 четверть	7	1	1	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАСС

<i>№ п/п</i>	<i>№ раздела, темы, урока</i>	<i>Дата</i>	<i>Наименование раздела, темы, урока</i>	<i>Общее кол-во часов по разделу</i>	<i>Количество часов по теме</i>	<i>Контроль</i>	<i>Д/з</i>	<i>Корректировки</i>
	<b>Р-1</b>		<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>22</b>				
	<b>Тема 1</b>		<b>Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	<b>5</b>				
<b>1</b>	<b>1.1</b>		Город как среда обитания		<b>1</b>		С. 8-14	
<b>2</b>	<b>1.2</b>		Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища		<b>1</b>		С. 14-17	
<b>3</b>	<b>1.3</b>		Особенности природных условий в городе		<b>1</b>		С. 17-22	
<b>4</b>	<b>1.4</b>		Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность		<b>1</b>		С. 22-28	
<b>5</b>	<b>1.5</b>		Основы безопасности жизнедеятельности человека		<b>1</b>	<b>Тест</b>	С. 28-33	
	<b>Тема 2</b>		<b>Опасные ситуации техногенного характера</b>	<b>6</b>				
<b>6</b>	<b>2.1</b>		Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения		<b>1</b>		С. 34-41	
<b>7</b>	<b>2.2</b>		Пешеход. Безопасность пешехода		<b>1</b>		С. 41-46	
<b>8</b>	<b>2.3</b>		Пассажир. Безопасность пассажира		<b>1</b>		С. 47-52	
<b>9</b>	<b>2.4</b>		Водитель		<b>1</b>		С. 53-58	



10	2.5		Пожарная безопасность		1		С.58-65	
11	2.6		Безопасное поведение в бытовых ситуациях		1	К/р	С 66-72	
	Тема 3		<b>Опасные ситуации природного характера</b>	2				
12	3.1		Погодные условия и безопасность человека		1		С. 73-80	
13	3.2		Безопасность на водоемах		1		С. 81-86	
	Тема 4		<b>Опасные ситуации социального характера</b>	3				
14	4.1		Криминогенные ситуации и личная безопасность		1		С. 87-90	
15	4.2		Обеспечение личной безопасности дома		1		С 91-95	
16	4.3		Обеспечение личной безопасности на улице		1	Тест	С. 95-100	
	Тема 5		<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>	6				
17	5.1		Чрезвычайные ситуации природного характера		1		С. 102-109	
18	5.2		Чрезвычайные ситуации техногенного характера		1		С. 110-113	
19-21	5.3		Общие правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (практические занятия)	3			С. 113-116	

22	5.4		Основы комплексной безопасности.		1	К/р		
	Р-3		<b>Основы здорового образа жизни</b>	5				
	Тема 6		<b>Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни</b>	3				
23	6.1		О здоровом образе жизни		1		С. 118- 124	
24	6.2		Двигательная активность и закаливание организма - необходимое условие укрепления здоровья		1		С. 124- 133	
25	6.3		Рациональное питание. Гигиена питания		1		С. 133- 137	
	Тема 7		<b>Факторы, разрушающие здоровье</b>	2				
26	7.1		Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		1		С.137- 143	
27	7.2		Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек		1	К/р	С. 143- 144	
	Р-4		<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	7				
	Тема 8		<b>Первая медицинская помощь и правила ее оказания</b>	7				
28-31	8.1		Первая медицинская помощь при различных видах повреждений  Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)		4	П/р	С. 146- 151	

32-34	8.2		Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)		3	Пр	С.152-155	
			<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>34</b>			

# СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 5 КЛАСС

## Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства – 25 часов

### Раздел I. Основы комплексной безопасности – 18 часов

#### *Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека – 6 часов*

Роль городов в развитии человеческого общества. Система жизнеобеспечения современных городов. Опасные ситуации, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электричеством, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Меры профилактики опасных и аварийных ситуаций.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города.

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город - столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения.

#### *Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера – 7 часов*

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения Общие обязанности пешехода. Меры безопасности поведения пешеходов на дороге.

Пассажир. Общие обязанности пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Транспортное средство и водитель.

Общие обязанности водителя. Велосипедист - водитель транспортного средства. Требования к техническому состоянию велосипеда. Обязанности велосипедиста. Правила поведения на дороге.

Пожар в жилище и причины его возникновения. Пожарная безопасность. Основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, бытовым газом, со средствами бытовой химии. Профилактика травм при занятии физической культурой и спортом.

### ***Глава 3. Опасные ситуации природного характера – 3 часа***

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления ( гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и во время опасной природных явлений.

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах.

Криминогенные ситуации в городе. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание своего (поселка) города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасные ситуации. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знание расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.) Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

### ***Глава 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера – 2 часа***

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационно-опасно объекте, аварии на пожаро-взрывоопасных объектах, аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

### **Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ - 7 часов**

#### ***Глава 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение – 3 часа***

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

#### ***Глава 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства - 4 часа***

Экстремизм и терроризм, основные понятия, причины их возникновения. Виды экстремистской 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 – 10 часов**

#### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни - 6 часов**

#### ***Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни – 3 часа***

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основные составляющие здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, вода.

Гигиена питания.

### ***Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье – 3 часа***

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для совершенствования духовных и физических качеств.

Вредные привычки ( курение, употребление алкоголя ), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровья.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. Как уберечь себя от курения.

Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия алкоголя. Алкоголь и преступность. Собеседования на тему « Основы здорового образа жизни и профилактика вредных привычек ».

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 4 часа**

#### ***Глава 9. Первая медицинская помощь и правила ее оказания – 4 часа***

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызвать « Скорую помощь ».

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательная отработка навыков в оказании первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях (практические занятия).

**Всего часов – 34 часа**