

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
имени Героя Советского Союза И.А.Акимова  
города Сорочинска Оренбургской области**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании ШМО  
учителей естественно-  
обществоведческого  
цикла  
Протокол  
от 29.08.2022 г. №1  
Руководитель ШМО  
  
/Титикина В.А./

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по  
  
/ Севрюкова Т.С./

**ПРИНЯТА**  
педагогическим  
советом  
Протокол  
от 29.08.2022 г.  
№ 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
  
/Васильева Л.Н./  
Приказ  
от 29.08.2022 г. № 343



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебного курса  
**«Моя безопасность»**  
(для 5 классов образовательных организаций)

Учитель:  
Кургинян Акоп Варданович, первая квалификационная категория

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Моя безопасность» для 5 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (от 08.04.2015, протокол №1/15 в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020);
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав школы;
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности МАОУ «СОШ№3»

Предлагаемая программа рассчитана на изучение учебного курса «Моя безопасность» в 5 классе, в течение 34 часов учебного времени в год. Количество учебных часов в неделю – 1 час.

### **Учебно-методический комплект:**

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

### **Количество контрольных тестов:**

<b>Класс</b>	<b>Количество</b>
5 класс	5

### **Формы контроля:**

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Контрольные тестирования проводятся после изучения разделов программы учебного курса «Моя безопасность»

### **Планируемые результаты освоения учебного курса 5 класс**

#### **Личностные результаты**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе

личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

### **Познавательные:**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

### **Коммуникативные:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

## **Предметные результаты:**

### **Обучающийся 5 класса научится:**

- узнавать потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

- оказывать первую медицинскую помощь;

- основным правилам безопасного поведения на дороге;

- использовать знания о правилах безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта;

- правилам поведения при угрозе террористического акта; вести здоровый образ жизни.

### **Обучающийся в 5 классе получит возможность научиться:**

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;

- безопасно пользоваться объектами железнодорожного транспорта;

- 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.

## Содержание учебного курса «Моя безопасность» в 5 классе

### **Раздел I. Основы комплексной безопасности - 15**

#### **Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека – 5**

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 ситуациях.

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.

#### **Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера – 6**

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. Требования пожарной безопасности в жилье. Основные правила пожарной безопасности в жилище. Правила ПБ при эксплуатации печного и электрооборудования. 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.

#### **Тема 3. Опасные ситуации природного характера – 2**

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.

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

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 2. Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ – 7**

**Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение – 3**  
Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице. Решение ситуативных задач.

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

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.

## **Раздел 3. Основы здорового образа жизни – 5**

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

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.

### **Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье – 2**

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 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи - 6**

### **Тема 9. Первая медицинская помощь и правила ее оказания – 6**

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.

Промежуточная аттестация. Итоговое контрольное тестирование.

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

## **Тематические планирования 5 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Кол-во контрольных тестирований	Электронные образовательные ресурсы
<b>P-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>15</b>		
Глава 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5		<a href="https://ppt-online.org/237680">https://ppt-online.org/237680</a>
Глава 2	Опасные ситуации техногенного характера	6		<a href="https://fishki.net/2119426-15-krupnejshih-tehnogennyh-katastrof-">https://fishki.net/2119426-15-krupnejshih-tehnogennyh-katastrof-</a>

				<a href="#">mira.html</a>
Глава 3	Опасные ситуации природного характера	2		Все о пожарной безопасности <a href="http://www.o-1.ru">http://www.o-1.ru</a>
Глава 4	Чрезвычайные ситуации природного характера	2	1	<a href="https://fireman.club/statyi-polzovateley/chrezvyichaynyie-situatsii-prirodnogo-proishozhdeniya-vidyi-i-klassifikatsiya/">https://fireman.club/statyi-polzovateley/chrezvyichaynyie-situatsii-prirodnogo-proishozhdeniya-vidyi-i-klassifikatsiya/</a>
<b>P-2</b>	<b>Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</b>	<b>7</b>		
Глава 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3		<a href="https://moodle.kstu.ru/mod/book/tool/print/index.php?id=12826">https://moodle.kstu.ru/mod/book/tool/print/index.php?id=12826</a>
Глава 6	Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства	4	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-ekstremizm-i-terrorizm-5-klass-5011058.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-ekstremizm-i-terrorizm-5-klass-5011058.html</a>
<b>P-3</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>		
Глава 7	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3		<a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>
Глава 8	Факторы, разрушающие здоровье	2	1	<a href="http://46cge.rospotrebnadzor.ru/content">http://46cge.rospotrebnadzor.ru/content</a>
<b>P-4</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>6</b>		
Глава 9	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	6	1	<a href="http://www.spas01.ru/problem/recommendations/#">http://www.spas01.ru/problem/recommendations/#</a>
	Промежуточная аттестация. Итоговое контрольное тестирование	1	1	
	Всего часов	34	5	

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Корректировка
	<b>Название раздела (количество часов)</b>			
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	<b>15</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	<b>5</b>		
1.1 Урок 1	Город как среда обитания	1		
1.2 Урок 2	Жилище человека, особенности жизнедеятельности человека	1		
1.3 Урок 3	Особенности природных условий в городе	1		
1.4 Урок 4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность	1		
1.5 Урок 5	Основы безопасности жизнедеятельности человека.	1		
<b>Тема 2</b>	<b>Опасные ситуации техногенного характера</b>	<b>6</b>		
2.1 Урок 6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1		
2.2 Урок 7	Пешеход. Безопасность пешехода.	1		
2.3 Урок 8	Пассажир. Безопасность пассажира.	1		
2.4 Урок 9	Водитель	1		
2.5 Урок 10	Пожарная безопасность. Требования пожарной безопасности в жилье.	1		
2.6 Урок 11	Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Правила ПБ при эксплуатации печного и электрооборудования.	1		
<b>Тема 3</b>	<b>Опасные ситуации природного характера</b>	<b>2</b>		
3.1 Урок 12	Погодные условия и безопасность человека	1		
3.2 Урок	Безопасность на водоемах	1		

13				
<b>Тема 4</b>	<b>Чрезвычайные ситуаций природного и техногенного характера</b>	<b>2</b>		
4.1 Урок 14	Чрезвычайные ситуаций природного характера	1		
4.2 Урок 15	Чрезвычайные ситуаций техногенного характера. Контрольное тестирование.	1		
<b>Р-II.</b>	<b>Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ</b>	<b>7</b>		
<b>Тема 5</b>	<b>Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение</b>	<b>3</b>		
5.1 Урок 16	Антиобщественное поведение и его опасность	1		
5.2 Урок 17	Обеспечение личной безопасности дома	1		
5.3 Урок 18	Обеспечение личной безопасности на улице	1		
<b>Тема 6</b>	<b>Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства</b>	<b>4</b>		
6.1 Урок 19	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их появления.	1		
6.2 Урок 20	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1		
6.3 Урок 21	Виды террористических актов и их последствия .	1		
6.4 Урок 22	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности. Контрольное тестирование.	1		
<b>Р-III</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>		
<b>Тема 7</b>	<b>Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ</b>	<b>3</b>		
6.1 Урок 23	О здоровом образе жизни.	1		
6.2 Урок 24	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления организма.	1		
6.3 Урок 25	Рациональное питание. Гигиена питания.	1		
<b>Тема 8</b>	<b>Факторы, разрушающие здоровье</b>	<b>2</b>		
7.4 Урок 26	Вредные привычки и их влияние на здоровье Человека	1		
7.5 Урок 27	ЗОЖ и профилактика вредных привычек Контрольное тестирование	1		
<b>Р-IV</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>6</b>		
<b>Тема 9</b>	<b>Первая медицинская помощь и правила ее Оказания</b>	<b>6</b>		
8.1 Урок 28	ПМП при различных видах повреждений	1		

8.2 Урок 29	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении	1		
Урок 30	Промежуточная аттестация. Итоговое контрольное тестирование	1		
Урок 31	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практическое занятие)			
Урок 32	ПМП при отравлении никотином (практические занятия)	1		
Урок 33	ПМП при отравлении угарным газом. Контрольное тестирование.	2		
Урок 34	Итоговое повторение	1		
	Всего часов:	34		

