

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №386

Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол № 17
от « 31» _____ 08 _____ 2022 г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
№ 56.1 от «31» _____ 08 _____ 2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Основам безопасности жизнедеятельности»

для 5 класса

Учитель биологии Сорокина О.Н.

Срок реализации 2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург

август 2022

1. Пояснительная записка

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. отмечено: «В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Учебный курс «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, справедливости судов и ответственности власти; антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- 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 модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.
- 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 модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению

2. Содержание учебного предмета

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

- Безопасность в быту

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

Программа учебного модуля

«Дорожная безопасность»

1. Дорожно-транспортные происшествия (1 час)

Виды дорожно-транспортных происшествий (ДТП). Виды ДТП. Причины и последствия ДТП. ДТП, связанные с велосипедистами, катанием на роликах и др. Зависимость ДТП от поведения на дороге человека, от конструкции автомобиля, от состояния дороги. Понятие дорожной «ловушки». Из истории ДТП.

2. Современные транспортные средства – источник повышенной опасности (1 час)

Краткие сведения и технические характеристики транспортных средств. Понятие остановочного и тормозного пути автомобиля. Активная и пассивная безопасность автомобиля. Из истории конструкции автомобиля.

3. Дорога – зона повышенной опасности (1 час)

Что такое дорога. Элементы дороги. Наиболее опасные места на дороге. Опасности по дороге в школу. Движение к маршрутному транспорту, на посадку, посадка в транспорт, поездка и высадка из транспорта, движение после высадки. Из истории дорог.

Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера

- Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

Программа учебного модуля

«Дорожная безопасность»

4. Чрезвычайные ситуации на транспорте (3 часа)

Понятие чрезвычайной ситуации (ЧС). Отличие ЧС от аварии, дорожно-транспортного происшествия (ДТП). Поведение при столкновении автомобилей, при пожаре в автомобиле. Средства пожаротушения в автомобиле. Падение автомобиля в воду, попадание молнии в автомобиль.

Виды наземного общественного транспорта. Метро и опасности при пользовании им (на эскалаторе, на платформе в вагоне метро).

Железнодорожный транспорт и опасности при пользовании им. Поведение при пожаре в поезде.

Водный транспорт. Средства спасения. Действия при пожаре, эвакуация. Нахождение в море.

Воздушный транспорт. Предварительные меры безопасности. Поведение во время аварии, при пожаре в самолете. Из истории развития видов транспорта.

5. Государственные службы безопасности и спасения (1 час)

Государственная противопожарная служба Министерства по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (МЧС). ГИБДД. Скорая медицинская помощь. Управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

Тема 3. Опасные ситуации природного характера

- Безопасность на водоёмах

Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи, терпящим бедствие на воде.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

- Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект)

Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.

- Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников. .

Тема 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении

заложенников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел II. Основы здорового образа жизни

Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

- Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека

Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма, курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

Раздел III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Тема 9. Первая медицинская помощь и правила её оказания

Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии:

	5а класс	5б класс
Характеристика класса	Краткая характеристика класса, как в общем развито мышление, память, внимание и т.д.	Класс не способен к длительному произвольному вниманию. У группы учеников есть сложности с переключением, сосредоточенностью, устойчивостью, объемом, распределением внимания. Для того что бы справиться с нарушением внимания, на уроке используются методы повторения информации, акцентирования, стимулирования и др. Преобладающие типы запоминания в классе образный, эмоциональный и механический. В связи с

		<p>этим в процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации для развития смысловой памяти. Для более эффективного запоминания информация подается как устно (для активизации слуховой памяти) так и представлена в письменной форме (для активизации зрительной памяти).</p> <p>Преобладающий тип мышления класса наглядно-образный.</p>
Виды уроков	Исходя из характеристики	Урок-игра, уроки смешанного типа, комбинированный урок.
Применяемые технологии	Исходя из характеристики	Для данного класса лучше всего использовать методы и технологии, которые позволяют разнообразную деятельность и полную загруженность учащихся во время урока, не позволяющую им переключать внимание на посторонние отвлечения.

4. Планируемые результаты обучения

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

а. Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

в. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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;
- 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 УУД:

- 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;
- 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 УУД:

- 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 и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

с. Предметные результаты:

-формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

Обучающийся, окончивший 5 класс, научится:

- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Обучающийся, окончивший 5 класс, получит возможность научиться:

- формирование современной 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;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного 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;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

5. Критерии и нормы оценки

Преобладающей формой текущего контроля выступает устный опрос (собеседование) и периодически - письменный (самостоятельные работы или контрольное тестирование).

Знания и умения, обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. **Оценку «5»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает обучающийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. **Оценку «4»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает обучающийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. **Оценку «3»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает обучающийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. **Оценку «2»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает обучающийся, набравший менее 44% от максимально возможного количества баллов.

6. Разделы тематического планирования

№ п/п	Название разделов (модулей)	Кол-во час.	Контроль
1	Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	22 ч	
2	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	12 ч	5 п/з

7. Поурочно- тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Виды деятельности обучающегося	Текущий контроль
1.	Город как среда обитания. Дорожно-транспортные происшествия	Роль городов в развитии человеческого общества.	Определить зоны опасности. Соблюдать алгоритм поведения	
2.	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике	Знать причины возникновения опасных ситуаций в жилище	
3.	Особенности природных условий в городе.	Особенности природных условий в городе. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с	Знать природные и антропогенные факторы Умение работать с учебником, выделять главное	

		учетом окружающей среды.		
4.	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей	Знать правила безопасного общения с окружающими людьми в городе.	
5.	Безопасность в повседневной жизни. Современные транспортные средства – источник повышенной опасности.	Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни.	Ознакомление с ЧС, основные службы города и их задачи	
6.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Дорога – зона повышенной опасности	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры	Дорожные знаки и их деление на группы.	

		безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом.		
7.	Пешеход. Безопасность пешехода. Чрезвычайные ситуации на транспорте*	Пешеход. Безопасность пешехода. Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода.	Меры безопасного поведения пешехода на дороге	
8.	Пассажир. Безопасность пассажира. Чрезвычайные ситуации на транспорте*	Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом	Правила пользования транспортом. Посадка в общественный транспорт, пожар в общественном транспорте	
9.	Водитель. Чрезвычайные ситуации на транспорте*	Меры безопасного поведения пешехода на дороге.	Правила безопасного пользования и управления элементарным транспортом	
10.	Пожарная безопасность.	Пожарная безопасность. Пожар в жилище и причина его возникновения.	Владеть основными правилами поведения при пожаре.	

		Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре		
11.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.	Правила поведения при затоплении жилища. Действия при разрушении зданий Правильно пользоваться препаратами бытовой химии	
12.	Погодные условия и безопасность человека.	Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.	Природные и антропогенные факторы	
13.	Безопасность на водоёмах	Безопасность на водоемах. Состояние	Умение работать с учебником, выделять главное	

		водоемов в различное время года. Правила безопасного поведения на водоемах в различное время года. Само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде.		
14.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы.	правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений	
15.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Государственные службы безопасности и спасения*	Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах.	Обеспечение личной безопасности в ЧС	
16.	Антиобщественное поведение и его опасность.	Основные виды антиобщественного поведения и их последствия. Криминогенные	Умение определения и оценки антиобщественного поведения	

		ситуации в городе, причины их возникновения.		
17.	Обеспечение личной безопасности дома.	Обеспечение личной безопасности дома. Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций.	Распознают признаки возникновения опасной ситуации дома и на улице. умения по обеспечению личной безопасности дома.	
18.	Обеспечение личной безопасности на улице	Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.	умения по прогнозированию основных опасностей и обеспечению личной безопасности на улице	
19.	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Общие понятия об экстремизме и терроризме, причин их возникновения. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.	Объясняют общие понятия об экстремизме и о терроризме и причины их возникновения.	
20.	Виды экстремистской и террористической деятельности.	Виды экстремистской и террористической деятельности, их цели и способы	Характеризуют основные виды террористической деятельности	

		осуществления. Виды террористической и экстремистской деятельности, их характерные особенности.		
21.	Виды террористических актов и их последствия.	Виды экстремистской и террористической деятельности, их цели и способы осуществления. Виды террористической и экстремистской деятельности, их характерные особенности.	Анализируют виды террористических актов и их характерные особенности Составляют план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте.	
22.	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	Характеризуют ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение. Формулируют свои правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителями, и записывают их в дневник безопасности.	
23.	О здоровом образе жизни.	О здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.	Объясняют основные положения о здоровом образе жизни.	

24.	<p>Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья.</p>	<p>Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья. Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.</p>	<p>Распознают виды двигательной активности и закаливания.</p>	
25.	<p>Рациональное питание. Гигиена питания</p>	<p>Рациональное питание. Гигиена питания. Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины,</p>	<p>Характеризуют сущность рационального питания</p>	

		минеральные вещества, вода. Гигиена питания.		
26.	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Табачный дым и его составляющие.	Как уберечь себя от курения, называть последствия употребления алкоголя Уметь называть возможные последствия употребления алкоголя	
27.	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек. Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.	Как уберечь себя от курения, называть последствия употребления алкоголя	практические занятия
28.	Первая помощь при различных видах повреждений.	Первая помощь при различных видах повреждений.	ПМП при вывихе	

29.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах	Первая помощь, общее положение по оказанию первой помощи.	ПМП при ушибах	практические занятия
30.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Отрабатываются навыки в оказании первой помощи при ссадинах и ушибах.	ПМП при ссадинах	практические занятия
31.	Первая помощь при отравлениях	Первая помощь при отравлениях	Правила оказания ПМП при отравлении угарным газом.	практические занятия
32.	ПМП (практические занятия)	Отрабатываются навыки в оказании первой помощи при отравлениях никотином и угарным газом.	Дать рекомендацию по оказанию ПМП пострадавшему.	практические занятия
33.	Резервный урок		Дать рекомендацию по оказанию ПМП пострадавшему.	Составить памятку
34.	Резервный урок			

8.Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение.

№/п	Материально техническое оснащение	Наличие
I.Библиотечный фонд		
1	Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для 5 классов	1
2	Конституция РФ	1
3	Правила дорожного движения РФ	1
4	Уголовный кодекс РФ	1
5	Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5-9 классы».	1
6	Пособие для учителя «ОБЖ. Методические рекомендации. 5-11 классы».	1
7	Пособие для учителя «ОБЖ. Поурочные разработки. 5-9 классы».	1
8	Программа для системы дополнительного образования детей «Безопасность дорожного движения».	1
9	Справочник для учащихся «ОБЖ»	1
II. Печатные пособия		
Таблицы		
10	Дорожные знаки	1
11	Пожарная безопасность	1
12	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1
13	Безопасность дорожного движения	1
Стенды		
14	Безопасность на улицах и дорогах	1
15	Пожары и взрывы	1
16	Наводнения и затопления	1
17	Правила оказания первой медицинской помощи	1
18	Криминогенные ситуации.	1

19	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	1
20	Правила поведения при землетрясениях.	1
IV. Технические средства обучения		
21	Ноутбук (с выходом в Интернет)	1
22	Мультимедийный проектор	1