

муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Лугоболотная средняя общеобразовательная школа
п.Юбилейный Оричевского района Кировской области

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по направлению
«Спортивно-оздоровительное»

«Школа безопасности»
для 5-6 классов

Составитель: Овчинников Василий Яковлевич,
учитель ОБЖ
Лугоболотной средней школы

п.Юбилейный
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Школа безопасности» направлена на реализацию содержания данного курса обучающимися 5-6 классов муниципального общеобразовательного казенного учреждения Лугоболотной средней общеобразовательной школы п.Юбилейный Оричевского района Кировской области

Уровень рабочей программы базовый.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 кл. / В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. — 3-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2010 в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по **следующим направлениям**:

- **изучение** основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;
- **ознакомление** с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;
- **освоение** правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **формирование** способностей к предвидению ситуаций, опасных для человека, общества и окружающей среды, и правильного поведения в случае их возникновения;
- **понимание** причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
- **использование** для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и др.;
- **самостоятельная организация** учебной деятельности, оценка своего поведения, черт своего характера, физического и эмоционального состояния.

Реализация указанной программы предусматривает использование учебно-методического комплекта, включающего учебные программы, учебники и учебные пособия, методические и учебно-методические пособия, учебные наглядные и электронные пособия, созданные авторским коллективом во главе с В.Н. Латчуком

Курс «Школа безопасности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Данный уровень обучения реализуется в 5 – 6-ых классах основной ступени общего образования. Он начинается с изучения источников и видов опасностей, а завершается

определением роли личности в обеспечении безопасности в условиях деятельности и отдыха человека. Этот уровень обучения включает следующие темы (изучаемые вопросы):

1. Основные понятия и терминология в области основ безопасности жизнедеятельности, классификация опасностей;
2. Описание источников опасности и их видов;
3. Естественные опасности, связанные с изменением климата, экологической обстановки, освещенности, времени суток, времен года и т.д., защита от них;
4. Безопасность в условиях вынужденной автономии, ориентирования, способы выживания, добывание огня, пищи и воды, правильное их использование;
5. Стихийные явления (землетрясения, извержения вулканов, бури, ураганы, смерчи, туманы, град, наводнения, обвалы, оползни, сели и т.п.) и защита от них;
6. Техногенные опасности, связанные с реализацией учебного процесса в школе, работой современного производства, транспорта, источников получения энергии, др. отраслей экономики, защита от техногенных ЧС; использование средств индивидуальной защиты и средств коллективной защиты;
7. Опасности, возникающие в криминальных ситуациях и правила безопасного поведения в таких ситуациях;
8. Первая медицинская помощь и способы ее оказания пострадавшим;
9. Опасные профессии, роль личности в обеспечении безопасности жизнедеятельности в повседневной обстановке.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного курса «Школа безопасности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

При изучении курса «Школа безопасности», используются следующие формы занятий:

- а) общеклассные (учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций; семинары и круглые столы, дискуссии, уроки-практикумы),
- б) групповые (экскурсии, полевые занятия, виртуальные путешествия, консультации),
- в) индивидуальные (индивидуальные консультации, занятия, диалоговое общение),
- г) внеклассная и внешкольная работа (участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.)

Предполагаемые результаты изучения учебного курса «Школа безопасности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: анализировать и оценивать, действовать, использовать, соблюдать и т.д.

В рубрике «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, нацеленные на обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность выпускников правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

5 класс

Количество часов на год: всего: 34 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе примерной программы курса «Основы Безопасности Жизнедеятельности» Латчук В.Н., 2010.

Методических материалов по курсу «Основы Безопасности Жизнедеятельности»:

методическое пособие В.Н.Латчук, В.В.Марков – М.: Дрофа;ДиК, 1999. МО РФ

Учебник для общеобразовательных учреждений «Основы Безопасности Жизнедеятельности»

5 класс, В.В.Поляков, М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук..., М. Дрофа, 2009.

Тематическое планирование

Наименование раздела программы	Тема урока	№	Элементы содержания
Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	Город как источник опасности. Опасные ситуации катастрофического характера. Действия по сигналу «Внимание всем!».	1	Особенности города как среды обитания. Системы обеспечения безопасности города. Телефоны служб безопасности (общие, местные). Катастрофические ситуации. Действия по сигналу «Внимание всем!».
	Дом, в котором мы живём Опасные и аварийные ситуации	2	Причины возникновения опасных ситуаций в жилище. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище и источники их возникновения
	Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре : - причины, поражающие факторы, последствия пожаров	3	Причины, поражающие факторы, последствия пожаров
	Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре: - первичные средства пожаротушения	4	Первичные средства пожаротушения.
	Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре:- правила безопасного поведения при пожаре	5	Правила безопасного поведения при пожаре в доме, способы эвакуации из горящего здания. Схемы действий при пожаре
	Затопление квартиры	6	Причины затопления жилища и последствия такой ситуации. Правила поведения при затопления жилища.
	Электричество	7	Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими приборами и оборудованием. Правила безопасности при пользовании электрическими приборами
	Опасные вещества	8	Опасные вещества и степень их неблагоприятного воздействия на людей. Действия на организм человека опасных веществ и правила обращения с ними.
	Взрывы и их причины	9	Основные причины взрывов в жилых домах. ПБП при взрывах и обрушениях конструкций.
	Опасные ситуации на улице: - ПБП во время гололёда, при встрече с собакой;	10	ПБП во время гололёда. ПБП при встрече с собакой.
	Опасные ситуации на улице: - ПБП в толпе.	11	ПБП в толпе.
	Современный транспорт – зона повышенной опасности	12	Основные причины транспортных происшествий. Правила безопасного поведения в транспорте любого вида
	Общественный транспорт	13	Характерные черты и особенности общественного транспорта (автобус, трамвай, троллейбус, метро). ПБП в аварийных ситуациях, характерных для общественного транспорта.

	Железнодорожный и авиационный транспорт	14	Характеристика опасностей, которые могут возникнуть на железнодорожном и авиационном транспорте. ПБП пассажиров при следовании железнодорожным и авиационным транспортом.
	Морской и речной транспорт	15	Основные причины катастроф и системы безопасности на морском и речном транспорте. ПБП и аварийных ситуациях во время плавания.
	Ситуации криминогенного характера. Психологические основы самозащиты	16	Психологические приёмы самозащиты. Правила поведения в опасных ситуациях.
	Ситуации криминогенного характера в доме в подъезде	17	Защита своего жилища от злоумышленников. ПБП с незнакомым человеком.
	Ситуации криминального характера на улице. ПБП на улице, при домогательствах. Поведение при похищении или захвате в качестве заложника	18	Опасные и безопасные зоны в городе. ПБП на улице. Как избежать опасных домогательств и насилия. Поведение при похищении или захвате в качестве заложника.
	Изменение среды обитания человека в городе.	19	Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы.
	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	20	Назначение и принцип действия фильтрующих гражданских противогазов (ГП-7) и детских противогазов (ПДФ-2Ш). Ватно-марлевая повязка.
	Правила пользования противогазом	21	Правила пользования противогазом. Правила подбора противогаза. Надевание по команде.
Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП	ПМП пострадавшим	22	Характер повреждений и их причины. Первая помощь пострадавшему при повреждениях
	ПМП при кровотечениях. Характеристика и причины кровотечений различных видов	23	Капиллярное, венозное, артериальное, смешанное кровотечения.
	ПМП при кровотечениях. Способы остановки кровотечения	24	Прижатие, максимальное сгибание, наложение закрутки, наложение жгута. Транспортировка пострадавших.
Основы здорового образа жизни	Движение и здоровье	25	Двигательная активность – составляющая здорового образа жизни. Недостаток движения (гиподинамия). Необходимость занятий физкультурой и спортом
	Нарушения осанки и их причины	26	Причины нарушения осанки. Как добиться хорошей осанки.
	Телевизор и компьютер. Охрана репродуктивного здоровья подростков (1)	27	Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Физическое и нравственное взросление человека.
	Физическое и нравственное взросление человека	28	Физическое и нравственное взросление человека
Отработка практических навыков в преодолении препятствий и ориентирования на местности	Преодоление туристской полосы препятствий: -преодоление отдельных препятствий; -преодоление полосы препятствий	29	Спуск и подъём спортивным способом, навесная переправа, переправа по параллельным верёвкам, переправа по бревну с перилами, переправа по бревну с горизонтальным «маятником».
		30	Преодоление туристской полосы препятствий в комплексе
	Ориентирование на местности: - работа с компасом и картой; - преодоление учебной дистанции ориентирования; -преодоление соревновательной дистанции спортивного ориентирования	31	Как пользоваться компасом, условные обозначения на карте.
		32	Преодоление учебной дистанции ориентирования. Маркированная дистанция с КП на точечных и линейных ориентирах.
		33	Преодоление соревновательной дистанции спортивного ориентирования. Маркированная дистанция с КП на линейных ориентирах.
Подготовка похода выходного дня	34	Подготовка к похода выходного дня: -район похода; -цель похода; - личное снаряжение; - групповое снаряжение.	

Класс 6

Количество часов на год: всего: 34 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе примерной программы курса «Основы Безопасности Жизнедеятельности» В.Н.Латчук, 2010 ,

методических материалов по курсу «Основы Безопасности Жизнедеятельности»:

методическое пособие В.Н.Латчук, В.В.Марков, А.Г.Маслов – М.: Дрофа;ДиК, 1999.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 6 класс, В.В.Поляков,М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук..., М. Дрофа, 2009.

Тематическое планирование

Наименование раздела программы	Тема урока	№	Элементы содержания
Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	Экстремальные ситуации в природе и их причины	1	Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Автономное существование человека в природе и причины попадания в такую ситуацию.
	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	2	Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания в природных условиях.
	Психологические основы выживания в природных условиях:- что надо знать о себе, чтобы выжить? Страх.	3	Стресс, тревога, паника, растерянность. Причины страха.
	- внимание, ощущения, восприятие, память и мышление;	4	Концентрация на важных предметах; органы чувств; знания и жизненный опыт; способность запоминать, оценивать сложность ситуации и найти выход.
	- воображение элементы выживания влияние характера на поступки в условиях выживания.	5	Не допускать мысли о жертве. Три элемента выживания:- осознание;- оценка;- поведение. Воля – умение управлять своим поведением. Принятие решения и выполнение его.
	Как избежать попадания в экстремальную ситуацию: - подготовка к походу;	6	Руководитель; цели и задачи; разработка маршрута; личное и групповое снаряжение. Регистрация в поисково-спасательной службе.
	- ПБП в природе;	7	Дисциплина, внимание к опасностям, поведение на биваке, контроль направления и времени. Береги природу.
	- надёжные одежда и обувь необходимые для безопасности.	8	Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви и особенности использования в различные времена года.
	Автономное существование человека в природе: - основные правила поведения в экстремальной ситуации;	9	Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация-безопасность- оценка ситуации- решение остаться или выходить- действия при принятии решения
	- определение направления выхода из незнакомой местности;	10	Определение направления выхода из незнакомой местности. Определение местоположения и направление выхода.
	- ориентирование на местности;	11	Ориентирование на местности. Способы ориентирования.
	- выход к населённому пункту;	12	Выход к населённому пункту. Движение по азимуту.Техника движения.
	- сооружение временного жилища;	13	Сооружение временного жилища. Выбор места, виды жилищ.
	- способы добывания огня;	14	Место для костра. Виды костров. Способы добывания огня. Сохранение огня.
	- обеспечение питанием и водой;	15	Обеспечение питанием и водой. Съедобные растения, животные, рыба.

	- поиск и приготовление пищи;	16	Поиск и приготовление пищи. Что можно употреблять у растений, как ловить рыбу и мелких животных. Приготовление пищи.
	- сигналы бедствия.	17	Сигналы бедствия. Виды сигналов бедствия, способы передачи сигналов бедствия.
	Смена климатогеографических условий	18	Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация в горах. Питьевой режим и питание в период акклиматизации.
	Защита населения от последствий ЧС мирного и военного времени - убежища;	19	Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Как действовать при возникновении воздушной опасности.
	- СИЗ.	20	СИЗ. Как пользоваться противогазом в непригодной для дыхания среде.
Основы медицинских знаний и правила оказания ПМП	Правила оказания ПМП в природных условиях: - средства оказания ПМП; - ПМП при укусах насекомых и змей; - ожоги; - отморожение; - беда на воде.	21	Средства оказания ПМП. Аптечка первой помощи. Использование природных лекарственных средств.
		22	ПМП при укусах насекомых. ПМП при укусах змей. Признаки укуса. Как защититься от укусов? Порядок действия при укусах.
		23	Ожоги. Степени ожогов. Солнечный ожог. Порядок действия при ожогах. ПМП.
		24	Отморожение и охлаждение организма. Степени отморожений. ПМП.
		25	Оказание помощи терпящим бедствие на воде. ПМП
	Виды повреждений и причины вызывающие их:- травмы; - способы переноски пострадавших.	26	Закрытые травмы. Вывихи. Переломы. Сдавления. ПМП.
27		Способы переноски (транспортировки) пострадавших. Отработка практических умений.	
Основы здорового образа жизни	Правильное питание-основа ЗОЖ и профилактики многих заболеваний: - значение питания для детей и подростков. Калорийность продуктов питания;	28	Значение питания для детей и подростков. Энергия, строительство. Калорийность продуктов питания – энергетическая ценность.
		29	Значение белков, жиров и углеводов в питании подростка.
	- значение белков, жиров и углеводов в питании подростка;	30	Витамины, минеральные вещества, вода. Потребность подростков в витаминах, минеральных веществах, воде.
	- витамины, минеральные вещества, вода.	31	Гигиенические требования к питанию. Культура питания. Основные требования к питанию.
	Гигиена и культура питания	32	Изменения поведения в подростковом возрасте. Отношения с родителями. Изменения организма в подростковом возрасте.
Отработка практических навыков в преодолении препятствий и ориентирования	Преодоление туристской полосы препятствий	33	Спуск и подъём спортивным способом, навесная переправа, переправа по параллельным верёвкам, переправа по бревну с перилами, переправа по бревну с горизонтальным «маятником».
	Ориентирование на местности	34	Работа с компасом и картой. Преодоление учебной дистанции ориентирования. Подготовка к ПВД.