

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

имени Николая Викторовича Кордюкова.

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Устинова
Т.В.

_____ Ларюшкина
Н.И.

Протокол №11

Приказ №80

от "30" августа 2022 г.

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Направленность: патриотическая

5-7 класс

Срок реализации : 1 год

Преподаватель: Пустовалова Юлия Вячеславовна

г. Кимовск

2022-2023 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности в 5-7 классе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования, Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, авторской программы под ред. Н.Ф. Виноградовой., планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно – методическому комплекту:

1. Основы безопасности жизнедеятельности :5 - 7 классы: программа / под ред. Н.Ф.Виноградовой. - Москва : Вентана - Граф, 2017 .

2. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание,. М.: Вентана - Граф, 2019 год.

3. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание. М.: Вентана - Граф, 2019 год.

На изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 -7 классах отводится по 0,5 ч в неделю. Программа рассчитана на 17 ч. в год, 51 час за весь курс обучения.

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, рекомендуются темы проектной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными 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;

наличие 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:

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

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

сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные:

планировать по собственному побуждению свою жизнь

и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

контролировать своё поведение, проявлять желание

и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

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 поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

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

характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

Содержание тем внеурочной деятельности ОБЖ для 5-6 класса содержит следующие разделы:

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мышь, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

Школьная жизнь

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может

ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

Туристический поход: радость без неприятностей

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

Когда человек сам себе враг

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Проектная деятельность по темам

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»¹.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу

систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

Основные виды учебной деятельности

- Соблюдать «Правила личной гигиены»
- выбор безопасного маршрута от дома до школы.
- анализ и характеристика дорожных знаков.
- Соблюдать «Правила поведения в школе»
- Соблюдать правила безопасного обращения с качелями, с велосипедом.
- Уметь ориентироваться на местности
- сбор снаряжения к походу; определение режима дня; режима питания и меню.

Содержание тем внеурочной деятельности ОБЖ для 7 класса содержит следующие разделы:

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание -- способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание. Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту. Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность. Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры. Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Несъедобные для человека грибы. Правила сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Правила грибной кулинарии. Первая помощь при отравлении грибами.

Дикие животные. Насекомые. Гроза в лесу. Правила поведения при грозе.

Расширение кругозора. Ядовитые растения. Мифы о грибах. Опасные земноводные.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде, причины возникновения. Правила отдыха на воде, правила катания на лодке. Помощь утопающему. Помощь человеку, оказавшемуся в полынье. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Транспорт как источник опасности. Опасные игры на дорогах. Дорожно-транспортное происшествие: причины и последствия. Правила поведения при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при травмах: как остановить кровотечение, как наложить шину.

Безопасный туризм

Обеспечение безопасности в туристских походах. Туризм — отдых, связанный с преодолением трудностей. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Правила безопасности в туристском походе. Преодоление естественных препятствий. Безопасное место для бивуака. Правила безопасного поведения в случае, когда турист отстал от группы. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Узлы в туристском походе.

Расширение кругозора. Как правильно выбрать для похода рюкзак. Вязание узлов (исторический экскурс).

Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Опасности курения: что содержит в себе сигаретный дым. Почему курение мешает учению. Физическое состояние подростков-курильщиков.

Расширение кругозора. История табака и курения.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. Как уберечь себя от алкоголизма.

Расширение кругозора. Как на Руси относились к алкоголю.

Скажем наркотикам — нет! Что такое наркотики и наркомания. Воздействие наркотика на организм человека. Токсикомания.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц. Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

Составление графика движения в туристском походе; составление программы поиска потерявшегося туриста и программы его действий в ситуации автономного пребывания в природе. Освоение разных видов узлов. Оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.

Анализ положений Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Проектная деятельность (примерные темы)

- 1) «Витамины — это жизнь»;
 - 2) «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда — не навреди!»;
 - 3) «Опасные игры»;
 - 4) «Растения и грибы таят опасности», «Безопасное поведение на природе»;
 - 5) «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле»;
 - 6) «Как укрыться от непогоды» (конструирование укрытия от непогоды в лыжном и пешем туристском походе);
 - 7) «Отношение к пьянству в России в разные исторические эпохи», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»;
- ».

Формы организации учебного процесса

- урок-лекция;
- урок-беседа;
- урок-экскурсия;
- киноурок;
- урок самостоятельной работы;
- лабораторные и практические занятия;
- уроки с разнообразными видами заданий.

Основные виды учебной деятельности

- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Анализ проблемных ситуаций.

определение видовых особенностей ядовитых растений; определение ядовитых или несъедобных грибов.

действия по оказанию первой помощи при кровотечениях; наложение шины.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	сентябрь	Первичный инструктаж по охране труда. Введение. Изучение	1 час	

		предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»		
2	сентябрь	За что „отвечают" системы органов	1 час	
3	октябрь	Как укреплять нервную систему, тренировать сердце. Упражняем дыхательную систему.	1 час	
4	октябрь	Питаемся правильно. Практическая работа"Продукты содержащие кальций, витамин С"	1 час	
5	ноябрь	Здоровье органов чувств. Проектная деятельность по теме: Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.	1 час	
6	ноябрь	Проектная деятельность по темам: Как сохранить обоняние? Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?	1 час	
7	декабрь	Здоровый образ жизни.	1 час	
8	декабрь	Чистота — залог здоровья.	1 час	
9	январь	Закаливание	1 час	
10	январь	Компьютер и здоровье.	1 час	
11	февраль	Мой безопасный дом	1 час	
12	февраль	Дорога в школу и обратно	1 час	
13	март	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения	1 час	
14	март	Знаки дорожного движения.	1 час	
15	апрель	Безопасная дорога. Школьник как пешеход и пассажир	1 час	
16	апрель	Общие правила школьной жизни. Если в школе пожар.	1 час	
17	май	<i>Безопасность жизнедеятельности во</i>	1 час	

		<i>время летних каникул</i>		
			17 часов	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	сентябрь	Первичный инструктаж по охране труда. Введение	1 час	
2	сентябрь	Подготовка к прогулке. На игровой площадке.	1 час	
3	октябрь	Учимся оказывать первую помощь (ушибы, вывихи, переломы)	1 час	
4	октябрь	Встреча с животными	1 час	
5	ноябрь	Первая помощь при укусе собаки	1 час	
6	ноябрь	Ориентирование по компасу, солнцу, часам	1 час	
7	декабрь	Ориентирование по Полярной звезде, местным признакам	1 час	
8	декабрь	Измерение расстояния на местности.	1 час	
9	январь	Правила поведения во время прогулок и на экскурсии	1 час	
10	январь	Первая помощь при солнечном или тепловом ударе	1 час	
11	февраль	Первая помощь при укусе насекомого, змеи	1 час	
12	февраль	Ядовитые растения и грибы	1 час	
13	март	Первая помощь при отравлении	1 час	
14	март	На водоеме. Правила безопасного поведения на воде. Первая помощь при утоплении.	1 час	

15	апрель	Правила безопасного поведения на льду	1 час	
16	апрель	Проектная деятельность на тему: Экскурсия в природу.	1 час	
17	май	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>	1 час	
			17 часов	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество во часов	Примечание
1	сентябрь	Первичный инструктаж по охране труда. Введение.	1 час	
2	сентябрь	Правила организации туристского похода	1 час	
3	октябрь	Подбор снаряжения для похода	1 час	
4	октябрь	Походная аптечка. Знакомимся с лекарственными растениями.	1 час	
5	ноябрь	Режим дня в туристическом походе	1 час	
6	ноябрь	Походная еда	1 час	
7	декабрь	Первая помощь пострадавшему в походе. Лечение ожогов в туристическом походе.	1 час	
8	декабрь	Когда человек сам себе враг	1 час	
9	январь	Проектная деятельность на тему «Вредные и опасные привычки»	1 час	
10	январь	Упражнения при простуде и влажном кашле.	1 час	
11	февраль	Первая помощь при отравлении	1 час	

12	февраль	Аллергия и её влияние на организм человека	1 час	
13	март	Если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены.	1 час	
14	март	Приёмы безопасного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ	1 час	
15	апрель	Сотрясение мозга. остановка кровотечения из носа	1 час	
16	апрель	Первая помощь при ожогах и отравлении угарным газом	1 час	
17	май	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>	1 час	
			17 часов	