

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 7 имени кавалера ордена Славы М.А. Николаева  
города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

РАССМОТРЕНО

ПРОВЕРЕНО

Утверждено

на заседании МО Протокол  
№ 1 от 31.08. 2023

Заместитель директора по  
УВР Аттаев И.Б.

И.о.директора ГБОУ ООШ № 7  
г.о. Сызрань

31.08. 2023

И.Б.Аттаев

Приказ № 119\18 от 31.08. 2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»  
(5-6 классы)**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В плане внеурочной деятельности ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань на изучение курса внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится:

- 5-6 класс-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

### 1. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

#### 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.

#### Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

#### 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, исключая употребление 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;
- 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 поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения 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;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **1.Основы комплексной безопасности**

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. Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой; особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности; активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

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

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

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.

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 заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за

антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

## **2. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни.**

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

## **3. Основы здорового образа жизни**

Раскрыть понятие —здорового образа жизни его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих

людей опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

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.

## **4. Основы медицинских знаний**

Формировать представление о травмах, значении принципов оказании первой медицинской помощи, постепенности и систематичности в закалывающих процедурах, познакомиться закалывающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека. 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.

### **Учебно-тематический план**

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Основы комплексной безопасности	14
2	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни	6
3	Основы здорового образа жизни	6
4	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8
Итого:		34

## Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы комплексной безопасности</b>		
1.	Город как среда обитания.	1
2.	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1
3.	Особенности природных условий в городе.	1
4.	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1
5.	Безопасность в повседневной жизни.	1
6.	Дорожное движение, безопасность участников движения.	1
7.	Пешеход. Безопасность пешехода.	1
8.	Пассажир. Безопасность пассажира	1
9.	Пожарная безопасность	1
10.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1
11.	Погодные условия и безопасность человека	1
12.	Безопасность на водоемах	1
13.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1
14.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
<b>Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни</b>		
15.	Обеспечение личной безопасности дома.	1
16.	Обеспечение личной безопасности на улице.	1
17.	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их появления.	1
18.	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1
19.	Виды террористических актов и их последствия.	1
20.	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1
<b>Основы здорового образа жизни</b>		
21.	О здоровом образе жизни.	1
22.	Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья.	1
23.	Рациональное питание. Гигиена питания.	1
24.	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1
25.	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1
26.	Основные составляющие здорового образа жизни.	1
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>		

27.	Первая помощь при различных видах повреждений.	1
28.	Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах.	1
29.	Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах. (практические занятия)	1
30.	Первая помощь при отравлении никотином. (практические занятия)	1
31.	Первая помощь при отравлении угарным газом.	1
32.	Первая помощь при отравлении угарным газом. (практические занятия)	1
33.	Первая помощь при носовом кровотечении (практические занятия)	1
34.	Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>