

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 10.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 29 августа 2024 № 134 -Д

Рабочая программа по внеурочной деятельности

---

**Школа выживания**

---

*(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)*

**5 класс (ФГОС ООО)**

---

*(указать класс (уровень образования))*

**1 год**

---

*(указать срок реализации)*

Новомосковск, 2024 г.

### Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основании Основной образовательной программы основного общего образования ОУ и в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 г. № ТВ1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Рабочая программа может быть реализована в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий. Включение в программу обучающих компонентов способно обеспечить создание полноценной образовательной среды направленной на формирование функциональной грамотности и личностных результатов обучающихся.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни подрастающего поколения. Отсутствие личных приоритетов в образе жизни, отношению к окружающим негативно сказывается на становлении личности ребенка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 5 классах- это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, положительного отношения не только к своему здоровью ,но и к здоровью окружающих. **Актуальность программы** продиктована самим временем- в обстановке социально- экономического кризиса необходимо с раннего детства каждому ребенку привить навыки здоровых привычек, что в последствии приведет к успешности во всех сферах деятельности, и в учебе прежде всего, навыки адекватных действий в экстремальных условиях, что , конечно, приведет к спасению и безопасности жизни.

Программа разработана в соответствии с ФГОС, соответствует возрастным особенностям учащихся.

#### **Цель рабочей программы по курсу внеурочной деятельности « Школа выживания»...**

- ✓ Изучение правил обеспечения безопасности на транспорте;
- ✓ Продолжение изучения правил пожарной безопасности, действий учащихся при пожаре;
- ✓ Ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- ✓ Знакомство с мерами по профилактике травм в школьном возрасте;
- ✓ Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;
- ✓ Иметь представление об основных видах здорового образа жизни;
- ✓ Знать основные понятия и основные термины правил дорожного движения.
- ✓

**Основные задачи, решение которых обеспечивает достижение цели:**

- ✓ дать: знания о здоровье и ЗОЖ; знания о правилах поведения в экстремальных ситуациях;
- ✓ научить: говорить, слушать, искать знания; оказать помощь;
- ✓ воспитать: культуру мышления; культуру общения;
- ✓ формировать: достоинство, нравственные убеждения;
- ✓ развить: способности, память, внимание; самоконтроль.
- ✓

**Содержание обучения**

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

**Раздел I. Основы комплексной безопасности.**

**Глава 1.**

**Человек, среда его обитания, безопасность человека.**

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов.

Наиболее характерные опасные ситуации, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище, и меры по их профилактике.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

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 в городе (с взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком).

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

**Глава 2.**

**Опасные ситуации техногенного характера.**

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход — участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Транспортное средство и водитель. Общие обязанности водителя. Велосипедист — водитель транспортного средства (велосипеда). Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с

инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

### **Глава 3.**

#### **Опасные ситуации природного характера.**

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. *Меры* безопасного поведения на водоемах в различное время года.

### **Глава 4.**

#### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

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 радиационноопасных объектах; аварии на пожарных - 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 III. Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ**

### **Глава 5.**

#### **Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение**

Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома.

Обеспечение личной безопасности на улице. Решение ситуативных задач.

Криминогенные ситуации в городе. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

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 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.

### **Глава 6.**

#### **Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства**

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

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Раздел IV. Основы здорового образа жизни**

### **Глава 7.**

#### **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

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, минеральные вещества, вода, гигиена питания.

## **Глава 8.**

### **Факторы, разрушающие здоровье**

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 здоровье.

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 употребления алкоголя. Алкоголь и преступность, отношение Человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Собеседования на тему «Основы здорового образа жизни и профилактика вредных привычек». *Обсуждаемые вопросы:*

Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие человека, на его физические и умственные способности.

Почему курение и употребление спиртных напитков не совместимо с занятиями физической культурой и спортом?

Как подготовиться к тому, чтобы твердо сказать «нет!», когда предлагают сигарету или спиртное.

## **Раздел V. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**

### **Глава 9.**

#### **Первая помощь и правила ее оказания.**

Первая помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи. Ситуации, при которых следует немедленно вызывать «скорую помощь», правила ее вызова. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь *дома*. Последовательная отработка навыков в оказании первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях. По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой помощи при отравлении медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.

### **Планируемые результаты основания программы**

**Личностными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь людям, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении различных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- воспитание патриотизма и любви к Родине;
- формирование качеств, необходимых в жизни, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- знание основ безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и реальных возможностей;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение оказать первую помощь пострадавшему при травмах и ранениях.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>М-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	22	<a href="http://www.school.edu.ru/catalog.asp">http://www.school.edu.ru/catalog.asp</a>
Тема 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	5	
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2	
Тема 4	Опасные ситуации социального характера	4	
Тема 5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6	
<b>МИ</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	13	<a href="http://www.school.edu.ru/catalog.asp">http://www.school.edu.ru/catalog.asp</a>
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	2	
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2	
Тема 8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	8	
Общее количество часов по программе:		34	

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
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	Водитель. Велосипедист-водитель транспортного средства	1
10	Пожарная безопасность.	1
11	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1
12	Погодные явления и безопасность человека	1
13	Безопасность на водоемах	1
14	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
15	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1
16	Антиобщественное поведение и его опасность	1
17	Обеспечение личной безопасности дома.	1
18	Обеспечение личной безопасности на улице	1
19	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их появления	1
20	Виды экстремистской и террористической деятельности	1
21	Виды террористических актов и их последствия	1
22	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1
23	О здоровом образе жизни	1
24	Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья	1
25	Рациональное питание. Гигиена питания	1
26	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
27	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	1
28	Первая помощь при различных видах повреждений.	1
29	Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах	1
30	Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах. (практические занятия)	1
31	Первая помощь при отравлении никотином.(практические занятия)	1
32	Первая помощь при отравлении угарным газом.	1
33	Первая помощь при носовом кровотечении.	1
34	Первая помощь при носовом кровотечении. (практические занятия)	1
Общее количество часов по программе:		34

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Материалы для ученика:

#### 1. Учебник

«Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М., издательство «Просвещение», 2020 г.

### Методические материалы для учителя:

#### 1. 1.Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности:

5 класс поурочные разработки/А.Т Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.-М: Просвещение, 2020.

2.ОБЖ, 5-8 кл. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П.Попова. Волгоград: Учитель,2020

### Цифровые образовательные ресурсы сети интернет:

Библиотека ЦОК (m.edsoo.ru)

[http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=108&pg=1](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1) – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;

<http://www.znakcomplex.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;

<http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;

<http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;

<http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»