

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Знаменская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено

Согласовано


«Утверждаю»:

на методсовете

Заместитель директора по УВР

Директор

«29 » августа 2023 года

 Е.И.Машукова

 А.В.Баталова

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

«31 » августа 2023 года приказ № 112--од от 31.08.2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

### «Школа безопасности»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10–13 лет

Автор-составитель  
Таркова Лариса Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Знаменка 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа безопасности» составлена на основе авторской программы Н.Ф. Виноградовой «Основы безопасности жизнедеятельности».

Программа способствует общеинтеллектуальному развитию личности.

Актуальность программы. Природная и социальная среда, в которой сегодня живут люди на планете Земля, наполнена многочисленными факторами, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. Одним из показателей благополучия и здоровья людей является продолжительность жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сегодня продолжительность жизни в России такова: мужчин — 63 года, женщин — 75 лет. (Средняя продолжительность жизни в группе стран с высоким уровнем дохода, куда входит и Россия, составила 75,8 лет для мужчин и 82 года для женщин.) Основными причинами смертности в России, как и во всём мире, в 2012 году стали неинфекционные заболевания. Это так называемые «тихие убийцы», или болезни, которые формируются образом жизни и вредными привычками человека: неправильным питанием, курением, употреблением алкоголя и наркотических средств, игровой зависимостью, малоактивным образом жизни.

Статистические данные говорят о том, что число техногенных катастроф в мире резко увеличилось с конца 1970-х годов. Особенно участились транспортные катастрофы, дорожные, авиационные, морские и речные. Многие из них сопровождаются людскими потерями, огромными материальными затратами. Часто причиной таких катастроф является человеческий фактор. По данным ВОЗ, смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Травматизм является главной причиной смерти человека от 2 лет до 41 года. По данным официальной статистики, в настоящее время в России ежегодно в авариях и катастрофах погибают в среднем более 50 тыс. человек, а от несчастных случаев, связанных с отравлением фальсифицированными (суррогатными) спиртными напитками, — более 40 тыс. человек в год.

Сохранение и укрепление здоровья каждого гражданина — от младенца до человека преклонного возраста — является важнейшей государственной задачей, чему и способствует реализация программы «Школа безопасности».

Одной из ключевых образовательных задач в основной школе является «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах».

Учащиеся 5—7 классов вполне самостоятельно передвигаются по улицам и дорогам, посещают игровые площадки, выбирают по своему усмотрению занятия и игры. Они часто находятся дома одни, пользуются бытовыми электроприборами и газовыми плитами, участвуют в разнообразной семейной хозяйственно-бытовой деятельности. Отсутствие готовности к принятию правильных решений в различных жизненных ситуациях, способности к предвидению последствий своего поведения, неумение осуществлять самоконтроль и самооценку часто приводят к ошибочным действиям подростка, несчастным случаям и трагическим результатам.

Основные **цели** изучения данной предметной области.

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.
4. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный *анализ* конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут

встретиться обучающиеся, а также *практические занятия*, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли.

Курс «Школа безопасности» рассчитан на обучающихся 5-7 классов. Программа реализуется в течении 3 лет, 102 часа, по 34 часа в каждом классе.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **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 людей

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Дата (число/месяц/год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
1	Сентябрь - первая неделя	<b>Введение</b> Необходимость изучения курса «Школа безопасности». Символическое изображение правил безопасности.	1	
2	Сентябрь - 2-4 недели; октябрь	<b>Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя</b> 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.	7	
3	Ноябрь – 2-4 недели; декабрь – 1 неделя	<b>Здоровье органов чувств</b> Правила бережного отношения к органам чувств.	4	
4	Декабрь – 2-4 недели	<b>Здоровый образ жизни</b> Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).	3	
5	Январь – 2-3 неделя	<b>Движение — это жизнь</b> Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Закаливание.	2	
6	Январь – 4 неделя; февраль – 1 неделя	<b>Компьютер и здоровье</b> Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.	2	
7	Февраль – 2-4 неделя; март - 1 неделя	<b>Мой безопасный дом</b> Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, при отравлении клеем, его парами, газом и при поражении током.	4	
8	Март – 2-4 неделя; апрель- 2 -4 неделя	<b>Школьная жизнь</b> Выбор пути: безопасная дорога в школу. Школьная жизнь начинается с дороги. Пешеходы и пассажиры - участники	6	

		дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.		
9	Май	<b>Правила поведения в школе</b> Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение. 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.	4	

#### 6 класс

№ п/п	Дата (число/месяц/год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
1	Сентябрь – 1 неделя	<b>Введение</b> Необходимость изучения курса «Школа безопасности»	1	
2	Сентябрь – 2-4 неделя; октябрь – 1-2 недели	<b>На игровой площадке</b> 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.	5	
3	Октябрь – 3-4 недели; ноябрь – 2-3 недели	<b>На природе</b> Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.	4	
4	Ноябрь – 4 неделя; декабрь; январь; февраль;	<b>Природа полна неожиданностей!</b> Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий в природу. Правила	17	

	март; апрель – 2 неделя.	поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой Местности и др.). Опасные встречи (звери, 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.		
5	Апрель – 3-4 недели; май	<b>Когда человек сам себе враг</b> Человек сам создаёт проблемы для своего здоровья. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки. Вред здоровью.	7	

### 7 класс

№ п/п	Дата (число/месяц/год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
1	Сентябрь – 1-2 недели	<b>Введение</b> Цели изучения курса «Школа безопасности»	2	
	Сентябрь- 3-4 недели; октябрь; ноябрь; декабрь – 1-3 неделя.	<b>Безопасность в повседневной жизни</b> Безопасность на дорогах. Безопасность в социуме. Безопасность в быту. Пожарная безопасность. Информационная безопасность.	12	
2	Декабрь – 4 неделя; январь; февраль; март; апрель – 2 неделя.	<b>Туристский поход</b> Значение туризма в жизни человека. Туризм — способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия человека. История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма. Общие правила организации туристского похода. Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе. Особенности продуктов питания, которые берутся в поход. Виды рюкзаков. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе. Сочетание передвижения и отдыха. Правила организации ночлега, отдыха, передвижения. Режим питания в турпоходе. Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин. Первая помощь при болезнях, травмах. Аптечка туриста. Записная медицинская книжка туриста. Полезные для туриста лекарственные	14	

		растения. Предупреждение возможных случаев отравления грибами и ягодами. Меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов. Первая помощь при отравлении, простуде, ожоге, укусе насекомых и змей.		
3	Апрель – 3-4 неделя; май.	<b>Когда человек сам себе враг</b> Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника. Истоки традиционного отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем. «Мода» на курение среди молодёжи. Медицинские исследования о вреде курения на растущий организм. Самовоспитание: противодействие желанию закурить.	6	

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Введение

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

### Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

*Правильное рациональное питание:* умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

*Здоровье органов чувств.* Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье.

Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

*Чистота — залог здоровья.* Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

*Движение — это жизнь.* Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

*Закаливание как условие сохранения здоровья.* Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье.* Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

### Мой безопасный дом

*Поддержание чистоты и порядка в доме.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние!

Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

*Безопасное электричество и газ.* Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

### **Школьная жизнь**

*Дорожное движение в населённом пункте.* Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

*Ориентировка в школьных помещениях.* Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

### **На игровой площадке**

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

### **На природе**

*Ориентирование на местности.* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности. Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

*Опасности, которые таит вода.* Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

### **Туристский поход: радость без неприятностей**

*Подготовка к походу.* Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе. Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

### **Когда человек сам себе враг**

*Вредные привычки, их пагубное влияние.* Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте.

Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

*Медицинские знания и умения:* упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия



безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

## **Деятельность обучающихся**

### **Виды деятельности:**

- изучение и анализ разных видов информационных источников (тексты, таблицы, схемы, диаграммы, рисунки, планы местности, видеоматериалы, наглядные пособия и др.);
- конструирование авторских (своих) источников информации (текстов, таблиц, схем и др.);
- оценивать различные ситуации с точки зрения их опасности для человека и его здоровья;
- принимать участие в учебных диалогах, выстраивать монологическую речь;
- овладевать навыками самоконтроля и самооценки поведения.

### **Практические работы:**

- способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения);
- проверка степени загрязнения воды;
- режим питания подростков;
- овладение приёмами тренировки глаз;
- выполнение физических упражнений;
- индивидуальная программа закаливания;
- правила безопасного пользования компьютером;
- выбор безопасного пути из дома в школу;
- оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения;
- обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе;
- репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара;
- первая помощь при лёгких травмах;
- овладение навыком работы с компасом;
- определение сторон света по солнцу;
- определение сторон света по местным признакам;
- измерение расстояний на местности;
- приёмы искусственного дыхания;
- отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

### **Проектная деятельность**

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

**Формы деятельности:** индивидуальная работа, работа в парах, групповая работа.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы:

- ✓ персональные компьютеры с программным обеспечением, оснащенные выходом в Интернет;
- ✓ мультимедийная установка (компьютер, проектор, колонки);
- ✓ подручный материал для создания прототипов пространств;
- ✓ тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- ✓ тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- ✓ набор имитаторов травм и поражений;
- ✓ шина лестничная;
- ✓ воротник шейный;
- ✓ табельные средства для оказания первой медицинской помощи;
- ✓ коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

- ✓ Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. «Основы безопасности жизнедеятельности. 5–6 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений: М.:Вентана-Граф, 2019.
- ✓ Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. «Основы безопасности жизнедеятельности. 7-9 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений: М.:Вентана-Граф, 2019.