

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заседание ПМО учителей естественно – математического цикла МКОУ «Александровская СОШ» Протокол № 1 от «28» августа 2020г. Руководитель ПМО Посова М.А. <i>Посова</i>	Заседание методического совета МКОУ «Александровская СОШ» Протокол № 1 от «29» августа 2020 г. Зам. директора по УР Степанова Л.Н. <i>Степанова</i>	Приказ № 44/1 от «30» августа 2020 г. Директор МКОУ «Александровская СОШ» МО «Братский район» Астанова Л.Н. <i>Астанова</i>



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы безопасности жизнедеятельности»

для обучающихся 5 - 6 классов
срок реализации 2 года

Образовательная область: «Физическая культура»

Разработал:
Терен Д.Ю., учитель основ
безопасности жизнедеятельности,
высшей квалификационной
категории.

с.Александровка, 2020 г.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5, 6 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Цель учебного предмета:

формирование разносторонне развитой личности, способной понимать важность сбережения личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности, готовой овладеть умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, разработать план действий в конкретной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Задачи учебного предмета:

- освоение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5,6 классов реализуется через обязательную часть учебного плана ООП ООО.

Программа рассчитана всего на 68 часов, по 34 часа в год (1 час в неделю) в соответствии с учебным планом МКОУ «Александровская СОШ».

Используемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов и др./под ред.Ю.Л. Воробьева	Основы безопасности жизнедеятельности	5 класс	М.: Просвещение, 2013 г.
М.П.Фролов, В.П. Шолох, М.В.Юрьева, и др./под ред.Ю.Л. Воробьева	Основы безопасности жизнедеятельности	6 класс	М.: Просвещение, 2013 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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; умение 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Раздел I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

Опасные и чрезвычайные ситуации. Главные правила ОБЖ. Как научиться выявлять и предвидеть опасность. Какие службы защищают людей (население). Какие сигналы оповещают нас об опасностях. Опасности в городе и в сельской местности. Опасные ситуации в жилище. Пожары в жилище. Оповещение при пожаре и эвакуация. Средства тушения пожаров. Опасные газы. Затопление жилища. Разрушения зданий. Опасные вещества в быту. Опасные ситуации на дорогах. Безопасность в общественном и личном транспорте. Правила поведения в метро. Правила поведения на железнодорожном транспорте. Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте. Опасный лёд. Аварийные ситуации на воздушном транспорте. Криминальные ситуации. Как защитить свой дом. Криминальные ситуации на улице и в других местах. Как защитить себя при угрозе террористического акта. Нарушение экологического равновесия. За чистый воздух! Вода — формула жизни! Загрязнение почвы. Продукты под контролем. Безопасный компьютер.

Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Что следует знать об оказании первой помощи. Помощь при термических и химических ожогах. Правила здорового образа жизни

Проекты.

6 класс

БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит. Что такое опасность. Правила безопасного поведения человека в природной среде. Автономное существование человека в природе. Экстремальные ситуации. Действия людей, которые могут привести к экстремальной ситуации в природе.

Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций. Подготовка к выходу на природу. Какие факторы следует учитывать, готовясь к выходу на природу. Что нужно знать и уметь, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию. Определение необходимого снаряжения для похода.

Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией. Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией. Страх. Переутомление. Уныние. Боль. Жара. Жажда. Голод.

Влияние климата на человека. Смена климатогеографических условий. Акклиматизация к жаркому климату. Акклиматизация в северных районах. Акклиматизация в горной местности.

Общие правила успешной акклиматизации. Общие правила успешной акклиматизации человека в различных климатических условиях.

Если ты отстал от группы. Автономное пребывание человека в природе. Как вести себя отставшему от группы в туристическом походе.

Если ты заблудился в лесу. Как определить направление выхода из леса. Правила поведения при движении по лесу.

Авария транспортного средства в безлюдной местности. Алгоритм действия при аварии транспортного средства в безлюдной местности. В каких случаях принимается решение оставаться на месте аварии или самостоятельно выходить к людям.

Способы подачи сигналов бедствия. Подача сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы. Сигнальное зеркало.

Ориентирование по компасу. Способы ориентирования на местности. Определение направления движения на местности по компасу. Азимут. Движение по азимуту.

Ориентирование по Солнцу, Луне, звёздам. Ориентирование на местности по Солнцу, по Солнцу и часам, по Луне и звездам.

Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по местным признакам: деревьям и растениям, камням и лишайникам, муравейникам и снегу.

Как находить дорогу к жилью. Тропа, протоптанная человеком. Сакма. Затесы на деревьях.

Устройство временных укрытий. Выбор места, постройка. Выбор места для строительства укрытия. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Виды зимних укрытий. Временные укрытия в пустыне.

Добывание огня, разведение костра. Место для костра. Добывание огня. Разжигание костра. Типы костров, очаги. Сохранение огня.

Обеспечение бытовых потребностей. Обеспечение бытовых потребностей. Изготовление ножа, посуды и приспособлений для приготовления пищи. Самодельные верёвки.

Обеспечение водой. Обеспечение водой. Как преодолеть недостаток воды. Поиск и добывание воды. Очистка и обеззараживание воды.

Организация питания. Общие принципы организации питания. Общие принципы организации питания в условиях автономного существования. Растительная пища. Нетрадиционные виды пищи.

Добывание пищи охотой и рыбной ловлей. Некоторые рецепты походных блюд из рыбы и мяса, растительной приправы.

Личная гигиена, уход за одеждой и обувью. Соблюдение правил личной гигиены. Уход за одеждой. Уход за обувью.

Возможные опасности в пути и меры: по их предупреждению. Как вести себя при встрече с опасными животными. Опасности при переправах через реки, передвижение по болотам. Опасности при движении в горах. Как уберечься от поражения молнией.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.

Общие принципы оказания самопомощи.

Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему.

Аптечка, природные лекарственные средства. Индивидуальная медицинская аптечка. Лечебные свойства различных дикорастущих лекарственных растений.

Потёртости и мозоли. Ссадины и порезы. Предупреждение образования потертостей и мозолей, оказание первой помощи. Первая помощь при ссадинах и порезах.

Закрытые травмы Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи.

Сдавление. Переломы. Оказание первой помощи при закрытых травмах.

Опасные животные. Укусы насекомых. Укусы паукообразных. Укусы змей. Укусы бешеных животных и грызунов. Первая помощь при укусах.

Отравления. Пищевые отравления. Первая помощь при пищевом отравлении. Отравление угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

Первая помощь утопающему. Основные приёмы оживления — реанимации. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Тепловые и солнечные удары, обморожения. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обмороке и обморожении. Первая помощь при поражении молнией.

Заболевания глаз, удаление инородных тел из глаза, уха, носа. Оказание первой помощи при заболевании глаз.

Переноска пострадавшего без носилок. Способы переноски пострадавшего без носилок: если помощь оказывает один человек; если помощь оказывают два человека.

Проекты.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях		29		
1	Опасные и чрезвычайные ситуации		1	
2	Главные правила ОБЖ		1	
3	Как научиться выявлять и предвидеть опасность		1	
4	Какие службы защищают людей (население). Какие сигналы оповещают нас об опасностях		1	
5	Опасности в городе и в сельской местности		1	
6	Опасные ситуации в жилище		1	
7	Пожары в жилище		1	
8	Оповещение при пожаре и эвакуация		1	
9	Средства тушения пожаров			1
10	Опасные газы		1	
11	Затопление жилища		1	
12	Разрушения зданий		1	
13	Опасные вещества в быту		1	
14	Опасные ситуации на дорогах		1	
15	Безопасность в общественном и личном транспорте		1	
16	Правила поведения в метро		1	
17	Правила поведения на железнодорожном транспорте		1	
18	Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте		1	
19	Опасный лёд		1	
20	Аварийные ситуации на воздушном транспорте		1	
21	Криминальные ситуации. Как защитить свой дом		1	
22	Криминальные ситуации на улице и в других местах		1	
23	Как защитить себя при угрозе террористического акта		1	
24	Нарушение экологического равновесия		1	
25	За чистый воздух!		1	
26	Вода — формула жизни!		1	
27	Загрязнение почвы		1	
28	Продукты под контролем		1	
29	Безопасный компьютер		1	
Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи		3		
30	Что следует знать об оказании первой помощи			1

31	Помощь при термических и химических ожогах			1
32	Правила здорового образа жизни		1	
33 – 34	Проект	2	1	
	Всего за учебный год	34	31	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел I. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (21 ч.)				
1	Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит		1	
2	Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций		1	
3	Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией		1	
4	Влияние климата на человека		1	
5	Общие правила успешной акклиматизации		1	
6	Если ты отстал от группы		1	
7	Если ты заблудился в лесу.		1	
8	Авария транспортного средства в безлюдной местности		1	
9	Способы подачи сигналов бедствия		1	
10	Ориентирование по компасу		1	
11	Ориентирование по Солнцу, Луне, звёздам		1	
12	Ориентирование по местным признакам		1	
13	Как находить дорогу к жилью		1	
14	Устройство временных укрытий. Выбор места, постройка.		1	
15	Добывание огня, разведение костра		1	
16	Обеспечение бытовых потребностей		1	
17	Обеспечение водой		1	
18	Организация питания. Общие принципы организации питания		1	
19	Добывание пищи охотой и рыбной ловлей		1	
20	Личная гигиена, уход за одеждой и обувью		1	
21	Возможные опасности в пути и меры: по их предупреждению		1	

Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (12 ч.)				
22	Общие принципы оказания самопомощи		1	
23	Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему		1	
24	Аптечка, природные лекарственные средства			1
25	Потёртости и мозоли. Ссадины и порезы			1
26	Закрытые травмы. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи.			1
27	Сдавление. Переломы		1	
28	Опасные животные		1	
29	Отравления		1	
30	Первая помощь утопающему. Основные приёмы оживления — реанимации		1	
31	Тепловые и солнечные удары, обморожения			1
32	Заболевания глаз, удаление инородных тел из глаза, уха, носа.		1	
33	Переноска пострадавшего без носилок.			1
Проект (1 ч.)				
34	Проект		1	
	Всего за учебный год	34	29	5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 12.07.2021 по 12.07.2022