

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №16 имени Г.К. Жукова  
станции Ильинской муниципального образования Новопокровский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08 2022 года протокол № 2  
Председатель \_\_\_\_\_ /Горбунова В.И./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

направленная на удовлетворение социальных интересов  
и потребностей учащихся

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определённого уровня/  
по конкретным видам внеурочной деятельности)

кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

### «Основы безопасности жизнедеятельности»

(наименование)

1 год (5,6,7 класс)

(срок реализации программы)

12-14 лет

(возраст обучающихся)

Ломова Марина Юрьевна  
(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе примерной образовательной программы по ОБЖ для основного общего образования, авторской программы А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова «Основы безопасности жизнедеятельности». Москва, «Просвещение», 2010 г.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

#### **Цели:**

- развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

#### **Задачи:**

*Воспитательные:* воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

*Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

*Знания, умения и навыки:* получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе нацелена на:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;

- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

1. формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
2. формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
3. выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Рабочая программа ориентирована на:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

*Структура рабочей программы внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности»* включает в себя два учебных модуля и пять разделов.

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

*Раздел 1.* Основы комплексной безопасности.

*Раздел 2.* Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

*Раздел 3.* Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

*Раздел 4.* Основы здорового образа жизни.

*Раздел 5.* Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 5 по 7 класс из расчёта 0,5 ч. в неделю для каждой параллели (всего 51 ч).

## Содержание занятий 5 класс – 17 часов

### **Модуль I. Основы комплексной безопасности (10 ч)**

#### **Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека (2 ч)**

Определение зон опасностей, соблюдение алгоритма поведения. Причины возникновения опасных ситуаций в жилище. Природные и антропогенные факторы, правила безопасного общения с окружающими людьми в населенном пункте.

#### **Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера (1,5 ч)**

Дорожные знаки и их деление на группы. Меры безопасного поведения пешехода на дороге. Правила пользования транспортом. Посадка в общественный транспорт, пожар в общественном транспорте. Правила безопасного пользования и управления элементарным транспортом. Владение основными правилами поведения при пожаре. Правила поведения при затоплении. Правила пользования препаратами бытовой химии. Действия при разрушении зданий.

#### **Тема 3. Опасные ситуации природного характера (1,5 ч)**

Влияние погодных условий на безопасность человека. Природные и антропогенные факторы.

#### **Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (1,5 ч)**

Опасные погодные условия. Правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Обеспечение личной безопасности в ЧС.

#### **Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (1,5 ч)**

Определение и оценка антиобщественного поведения. Распознавание признаков возникновения опасной ситуации дома и на улице. Обеспечение личной безопасности дома, прогнозирование основных опасностей и обеспечение личной безопасности на улице.

#### **Тема 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (2 ч)**

Объяснение общих понятий об экстремизме и о терроризме и причинах их возникновения. Характеристика основных видов террористической деятельности. Анализ видов террористических актов и их характерных особенностей. Составление плана своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте. Характеристика ответственности несовершеннолетних за антиобщественное поведение. Формулировка своих правил поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителями, и запись их в дневник безопасности.

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (7 ч)**

#### **Тема 1. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (2 ч)**

Объяснение основных положений о здоровом образе жизни. Распознавание видов двигательной активности и закаливания. Характеристика сущности рационального питания.

#### **Тема 2. Факторы, разрушающие здоровье человека (2 ч)**

Основные вредные привычки. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия для здоровья человека. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)**

Общая характеристика различных повреждений. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, ссадинах, отравлении угарным газом. Природные лекарственные средства.

## Содержание занятий 6 класс – 17 часов

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (12 ч)**

#### **Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе (2 ч)**

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

#### **Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность (2,5 ч)**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походах.

#### **Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности (2,5 ч)**

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

#### **Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (2,5 ч)**

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

#### **Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях (2,5 ч)**

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5 ч)**

#### **Тема 1. Первая помощь при неотложных состояниях (2,5 ч)**

Первая медицинская помощь при отравлении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечных ударах, при отморожении, укусах насекомых.

#### **Тема 2. Здоровье человека и факторы, на него влияющие (2,5 ч)**

Здоровый образ жизни и профилактика утомлений. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.

## Содержание занятий

7 класс – 17 часов

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (15 ч)

#### Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера (1,5 ч)

Комплексная безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### Тема 2. ЧС геологического происхождения (1,5 ч)

Возникновение и опасность землетрясений, оползней и обвалов. Алгоритм безопасного поведения населения при землетрясении.

#### Тема 3. ЧС метеорологического происхождения (1,5 ч)

Причины возникновения ураганов и бурей, их последствия. Смерчи как опасное природное явление метеорологического происхождения.

#### Тема 4. ЧС гидрологического происхождения (1,5 ч)

Наводнения, их виды и причины. Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика. Снежные лавины.

#### Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения (2 ч)

Лесные, степные и торфяные пожары и их характеристика. Эпидемии и профилактика заболеваний.

#### Тема 6. Защита населения от ЧС геологического происхождения (2 ч)

Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни и обвалы. Защита населения.

#### Тема 7. Защита населения от ЧС метеорологического происхождения (1,5 ч)

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

#### Тема 8. Защита населения от ЧС гидрологического происхождения (1,5 ч)

Наводнения, селевые потоки, цунами. Защита населения от наводнений, селевых потоков, цунами.

#### Тема 9. Защита населения от природных пожаров (1 ч)

Причины возникновения пожаров. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

#### Тема 10. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (1 ч)

Что такое террор и кто такие террористы. Факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Воспитание качеств, способствующих формированию антитеррористического поведения.

### Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (2 ч)

#### Тема 1. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека (1 ч)

Что такое здоровый образ жизни и психологическая уравновешенность. Отрицательное влияние стресса на организм человека. Роль питания в сохранении здоровья человека. Анатомо-физиологические особенности подростка.

#### Тема 2. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (1 ч)

Характеристика различных повреждений и их последствия. Правила оказания первой помощи при кровотечениях, ушибах, переломах, утоплении, отравлении химически опасными веществами. Правила транспортировки пострадавших

## Планируемые результаты обучения

### Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование анти экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы,
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 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;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской 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 безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.



## Ожидаемые результаты

### 1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

### 2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения 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.

### 3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

### 4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.


### 5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.


### 6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол №1 от 30 августа 2022 г  
Руководитель ШМО  Осипова И.Н.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
  
Яковлева А.Н.  
подпись ф.и.о.  
30 августа 2022 г