

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета (НМС)
Протокол № 1
от 24.08 2020 г

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ «Лицей № 2»
№ 108 от 24.08 2020 г
Фоминская Е.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Жизнь без опасности» для 10 класса
направление: социальное
основное общее образование
на 2020/2021 учебный год

Составитель:
Лаубах Елена Вячеславовна,
учитель русского языка и литературы
высшей квалификационной категории

г. Барнаул
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Жизнь без опасности» для учащихся 10 класса разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком (приказ от) и учебным планом (планом от).

Программа «Жизнь без опасностей» 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 «Жизнь без опасностей» 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.

Внеурочная деятельность «Жизнь без опасностей» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие

цели:

- 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;
- антиэкстремистское мышление антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- профилактика асоциального поведения учащихся;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

задачи:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование потребности в соблюдении требований, предъявляемых к гражданину РФ в области безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Данная программа предполагает обучение в объеме 35 часов, 1 час в неделю для учащихся 10-х классов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Автономное существование (10 часов)

Понятие об автономном существовании человека. План действия выживания в условиях автономного существования. Сигналы бедствия. Жилище. Добывание пищи и воды. Лекарственные растения. Лечение заболеваний. Хранение пищи. Стрессоры выживания. Обеспечение выживания в условиях автономного существования. Разработка плана действия выживания. Отработка подачи сигналов бедствия. Тренинги по правильному оборудованию жилища. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды.

Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав. Разработка плана хранения пищи. Водообеспечение по природным зонам.

Раздел 2. Пожарная безопасность (5 часов)

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей.

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать.

Действия при возникновении пожара дома. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (5 часов)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона.

Правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4 Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (5 часов)

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Психофизические основы саморегуляции.

Основные приемы саморегуляции.

Предотвращение возникновения стрессового состояния и саморегуляции.

Раздел 5. Топография (5 часов)

Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле.

Топографические условные знаки. Рельеф местности. Приборы для ориентирования на местности. Топографические карты. Картограмма маршрута.

Работа с компасом, спортивное ориентирование. Изображение на карте топографических условных знаков, рельеф местности. Тренировки по освоению навыков использования приборов для ориентирования на местности. Спортивное ориентирование. Определение расстояний на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Ориентирование на местности.

Раздел 6. Оказание первой медицинской помощи (5 часов)

Понятие о ране, классификация ран. Признаки клинической и биологической смерти.

Оказание первой медицинской помощи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Достигнутый уровень усвоения информации определяется не только системой опроса учащихся, но и по их реальному поведению на дороге, а также при самостоятельном разборе различных дорожных ситуаций. В процессе изучения программы у восьмиклассников будут сформированы:

•личностные УУД:

- * внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учёбе;
- * установка на здоровый образ жизни;
- * способность к самооценке.

•регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способность принимать и сохранять цели предстоящей учебной деятельности, поиска способов её осуществления;
- * осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- * адекватно воспринимать оценку учителя;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

• познавательные УУД:

- осуществлять анализ объекта с выделением существенных и несущественных признаков;

* проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

* ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в разных источниках;

* подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять простой план;

* наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

• коммуникативные УУД:

* участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

* оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

* читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное;

* выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

* не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.

• предметные УУД:

- 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.

- 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.

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

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

- 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

- 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.

учащиеся должны знать

• знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
должны уметь
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Раздел 1. «Основы безопасности личности, общества и государства»	10
2.	Раздел 2. Пожарная безопасность	5
3.	Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях	5
4.	Раздел 4 Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	5
5.	Раздел 5. Топография	5
6.	Раздел 6. Оказание первой медицинской помощи	5
	Итого:	35

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ»,
10 А КЛАСС**

№ п/п	№ в разд еле	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактическ и	
Раздел 1. «Основы безопасности личности, общества и государства» (10 часов)						
1	1	Понятие об автономном существовании человека.				
2	2	План действия выживания в условиях автономного существования				
3	3	Сигналы бедствия				
4	4	Жилище. Добывание пищи и воды.				
5	5	Лекарственные растения. Лечение заболеваний.				
6	6	Хранение пищи.				
7	7	Стрессоры выживания.				
8	8	Стрессоры выживания.				
9	9	Разработка плана действия выживания. Отработка подачи сигналов бедствия.				
10	10	Отработка подачи сигналов бедствия.				
Раздел 2. Пожарная безопасность (6 часов)						
11	1	Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. подручные средства пожаротушения.				
12	2	Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей.				
13	3	Причины возникновения лесных пожаров, как их				

		избежать				
14	4	Действия при возникновении пожара дома				
15	5	Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.				
16	6	Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях				

Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (5 часов)

17	1	Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона.				
18	2	Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона.				
19	3	Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона.				
20	4	Правилам поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера				
21	5	Правилам поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера				

Глава 4. Раздел 4 Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (5 часов)

21	1	Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека				
22	2	Условия возникновения стрессового состояния.				
23	3	Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции.				

24	4	Предотвращение возникновения стрессового состояния и саморегуляции.				
25	5	Предотвращение возникновения стрессового состояния и саморегуляции.				
Раздел 5. Топография (5 часов)						
26	1	Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле.				
27	2	Топографические условные знаки. Рельеф местности. Приборы для ориентирования на местности.				
28	3	Топографические карты. Картограмма маршрута				
29	4	Ориентирование на местности				
30	5	Ориентирование на местности				
Раздел 6. Оказание первой медицинской помощи (5 часов)						
31	1	Понятие о ране, классификация ран				
32	2	Понятие о ране, классификация ран				
33	3	Признаки клинической и биологической смерти.				
34	4	Оказания первой медицинской помощи.				
35	5	Оказания первой медицинской помощи.				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ» ДЛЯ 10 КЛАССА

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

2. А.Т. Смирно, Б.И. Мишин. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя- составители А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, -М: Просвещение, 2012.

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ»,
10 А КЛАСС**

Учитель: Лаубах Елена Вячеславовна

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Раздел 1. Автономное существование (22 часа)

Теория: Понятие об автономном существовании человека. План действия выживания в условиях автономного существования. Сигналы бедствия. Жилище. Добывание пищи и воды. Лекарственные растения. Лечение заболеваний. Хранение пищи. Стрессоры выживания.

Практическая работа: Обеспечение выживания в условиях автономного существования. Разработка плана действия выживания. Отработка подачи сигналов бедствия. Тренинги по правильному оборудованию жилища. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав. Разработка плана хранения пищи. Водообеспечение по природным зонам.

Раздел 2. Пожарная безопасность (6 часов)

Теория: Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей. Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать.

Практическая работа: Действия при возникновении пожара дома. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (4 часа)

Теория: Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона.

Практическая работа: Составление таблиц по опасным природным явлениям. Тренинги по правилам поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4 Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (4 часа)

Теория: Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции.

Практическая работа: Составление словарика научно-технических терминов по условиям возникновения стрессов. Групповые и самостоятельные тренировки по предотвращению возникновения стрессового состояния и саморегуляции.

Раздел 5. Топография (18 час)

Теория: Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки. Рельеф местности. Приборы для ориентирования на местности. Топографические карты. Картограмма маршрута.

Практическая работа: Работа с компасом, спортивное ориентирование. Изображение на карте топографических условных знаков, рельеф местности. Тренировки по освоению навыков использования приборов для ориентирования на местности. Спортивное ориентирование. Определение расстояний на местности и на карте. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Ориентирование на местности. Изготовление картограмм маршрута.

Раздел 6. Оказание первой медицинской помощи(8 час)

Теория: Понятие о ране, классификация ран. Признаки клинической и биологической смерти.

Практическая работа: Отработка различных приемов оказания ПМП при ранениях и кровотечениях. Тренинги по использованию табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Работа над техникой проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Раздел 7: Общая физическая подготовка (4 часа)

Практическая работа: Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Выполнение различных силовых упражнений на выносливость.

Раздел 8: Аварии с выбросом АХОВ (4 часа)

Теория: Основные виды ядовитых веществ.

Практическая работа: Составление таблицы по основным видам ядовитых веществ. Отработка различных способов защиты от АХОВ.

Перечень практических работ

Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня. Подача сигналов бедствия. Оборудование жилища. Добывание огня и приготовление пищи. Правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера. Способы преодоления, стресса. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Определение расстояний на местности и на карте. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Ориентирование на местности. Составление картограмм маршрута. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

5. Тематическое планирование

Разделы, темы

Кол-во часов
Основное содержание
по темам

	1
Автономное существование	22
Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня. Подача сигналов бедствия. Оборудование жилища. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав. Хранение пищи. Водообеспечение по природным зонам. Стрессоры выживания.	2
Пожарная безопасность	6
Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый). Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.	3
Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях	4
Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.	4
Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	4
Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления, стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций. Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях. Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.	5

Топография

18

Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности. Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте. Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута.

6

Оказание первой медицинской помощи

8

Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

7

Общая физическая подготовка

4

Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.

8

Аварии с выбросом АХОВ

4

Основные виды ядовитых веществ. Способы защиты от АХОВ.

Итого:

70

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Учебно-методическая литература

1. Волович, В. Г. Академия выживания. - М.:Толк, 1995.
1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М: Знание, 1990.
2. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
3. Алтунин А. Т. Гражданская оборона. -М.: Воениздат, 1982.
4. Лифлянский, В. Г. Лечебные свойства пищевых продуктов.- М.: Терра, 1996.
5. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях. - М, 1992.
6. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
1. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. – М.: ВИМИТ, 1993.
2. Справочник лекарственных растений. - М.:, 1999.

3. Федеральный закон «О безопасности»
4. Федеральный закон «О гражданской обороне»
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
6. Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
7. Федеральный закон «О пожарной безопасности»

Учебная литература

1. Справочник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности »
2. Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 5-11 классов Смирнов А.Т., Хренников Б.О. -М: Просвещение, 2013 г.
3. Электронные образовательные издания (ЭОИ) по предмету ОБЖ на магнитных и оптических носителях

Технические средства обучения

1. Мультимедийный компьютер
2. Сканер
3. Принтер лазерный
4. Цифровая фотокамера
5. Мультимедиапроектор
6. Экран настенный

Средства индивидуальной защиты

Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противогазы (типа ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М и т. п.)

Медицинское имущество

- Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)
- Пакеты перевязочные (типа ППИ и т. п.)
- Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи

- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м X 14 см
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м X 10 см
- Вата медицинская компрессная
- Косынка медицинская (перевязочная)
- Повязка медицинская большая стерильная
- Повязка медицинская малая стерильная
- Булавка безопасная
- Шина проволочная (лестничная) для ног
- Шина проволочная (лестничная) для рук
- Шина фанерная длиной 1 м
- Жгут кровоостанавливающий эластичный
- Носилки санитарные
- Знак нарукавного Красного Креста
- Лямка медицинская носилочная
- Флаг Красного Креста

Учебные видеофильмы

- Действия учащихся по сигналам ГО
- Средства индивидуальной защиты

- Средства коллективной защиты (убежища, укрытия, порядок устройства простейшего укрытия)
- Гидродинамические аварии
- Автономное существование человека в природных условиях
- Оползни, сели, обвалы
- Ураганы, бури, смерчи
- Наводнения
- Лесные и торфяные пожары
- Безопасность на улицах и дорогах
- Безопасность на воде
- Безопасность на природе
- Правила безопасного поведения в быту
- Поведение при ситуации криминогенного характера
- Правила безопасного поведения при землетрясениях
- Правила поведения при угрозе возникновения взрывов
- Первая помощь при травмах
- Первая помощь при кровотечениях
- Первая помощь при переломах
- Первая помощь при ожогах
- Применение огнетушителей и правила пользования ими
- Противошоковые и реанимационные мероприятия
- Вредные привычки
- Эвакуация