

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 14.08 2020 г

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом директора МБОУ «Лицей № 2»  
№ 109 от 14.08 2020 г  
Е.А. Фоминская /Фоминская Е.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности «Основы безопасности  
жизнедеятельности» для 5 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

Программа направлена на учащихся пятых классов и рассчитана на 35 часов в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю и продолжительностью в 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

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 духовнонравственному 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.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих **дидактических принципов**, которые опираются на личностноориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. *Учёт требований ФГОС ООО* по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.
2. Реализация принципа *природосообразности* предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.

3. *Принцип психологической обусловленности* позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).

4. *Принцип практико-ориентированной учебнопознавательной деятельности* даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.

5. *Культурологический принцип* даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **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;
- эмоциональноотрицательная 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 в семье;
- *выявлять* факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- *раскрывать* особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- *классифицировать* и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- *анализировать* и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- *различать* чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- *предвидеть* возможные последствия своих действий и поведения;
- *проявлять* желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- *организовывать* режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- *проявлять* разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- *ориентироваться* в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- *оказывать* первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

## Содержание курса

### Введение (1ч)

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

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя(18ч)**

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 (4ч.)**

*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 (12ч.)**

*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.

### **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.

### **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».

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности», 5 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Раздел 1. Введение.	1
2	Раздел 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	18
3	Раздел 3. Мой безопасный дом	4
4	Раздел 4. Школьная жизнь	12
	Итого	35

**Календарно – тематический поурочный план по курсу внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности», 5 класс**

№	№ урока в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные работы, практические, контрольные работы.	Дата		Примечания
				По плану	По факту	
<b>Раздел 1. Введение (1ч.)</b>						
1	1	Введение. Необходимость изучения ОБЖ.				



		Символическое изображение правил ОБЖ.				
<b>Раздел 2. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (18ч.)</b>						
2	1	За что «отвечают» системы органов				
3	2	За что «отвечают» системы органов				
4	3	Как укреплять нервную систему				
5	4	Как можно тренировать сердце				
6	5	Укрепляем дыхательную систему				
7	6	Питаемся правильно				
8	7	Питаемся правильно				
9	8	Здоровье органов чувств				
10	9	Здоровье органов чувств				
11	10	Проектная деятельность				
12	11	Проектная деятельность				
13	12	Здоровый образ жизни				
14	13	Чистота-залог здоровья				
15	14	Чистота-залог здоровья				

16	15	Движение-это жизнь				
17	16	«Закаливание»				
18	17	Подросток и компьютер				
19	18	Повторение и обобщение пройденного				
<b>Раздел 3. Мой безопасный дом (4ч.)</b>						
20	1	Мой безопасный дом				
21	2	Мой безопасный дом				
22	3	Техника безопасности в доме				
23	4	Техника безопасности в доме				
<b>Раздел 4. Школьная жизнь (12ч.)</b>						
24	1	Дорога в школу и обратно				
25	2	Пешеходы и пассажиры- участники дорожного движения. Правила безопасности пешеходов. Умее ли вы оценивать дорожную обстановку?				
26	3	Пешеходы и пассажиры- участники дорожного движения. Правила безопасности пешеходов. Умее ли вы оценивать дорожную обстановку?				
27	4	Безопасная дорога				

28	5	Безопасная дорога				
29	6	Школьник как пешеход и пассажир				
30	7	Общие правила школьной жизни				
31	8	Правила поведения в школе				
32	9	Правила поведения в школе				
33	10	Если в школе пожар...				
34	11	Резерв				
35	12	Резерв				

**Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса по курсу внеурочной занятости «Основы безопасности жизнедеятельности», 5 класс**

1. *Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: ВентанаГраф. 2017.

**Лист внесения изменений в программу по курсу внеурочной деятельности ««Основы безопасности жизнедеятельности», 5 класс**

Учитель: Лаубах Е.В.

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