

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №1 имени Игоря Прокопенко
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»**

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол № 15 от 15.07 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СШ №1 им. И.Прокопенко
гор. Гвардейска

Приказ № 123 от «15» июль 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«ОБЖ: Школа безопасности»
5 – 7 классы
на 2023-2024 учебный год**

Составил:
Полищук Игорь Дмитриевич
соответствие занимаемой должности

2023
Гвардейск

СОДЕРЖАНИЕ

1 раздел Планируемые результаты освоения учебного материала	3-4 стр.
2 раздел Содержание учебного предмета	5 - 8 стр.
3 раздел Тематическое планирование	9-10 стр.

Программа внеурочной деятельности «ОБЖ: Школа безопасности» является программой спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана на один учебный год - 35 недель. В неделю 2 занятия. Всего 70 часов. Возраст обучающихся 11 - 13 лет, то есть 5 – 7 классы.

Личностные результаты:

Самоопределение:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
- гуманистическое сознание,
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

Смыслообразование:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

Метапредметные результаты:

Инициативное сотрудничество:- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,

- ставить вопросы,
- обращаться за помощью,
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

Планирование учебного сотрудничества:

- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

Взаимодействие:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- слушать собеседника;

Управление коммуникацией:

- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в

совместной деятельности.

Предметные результаты:

Общеучебные:

- использовать общие приёмы решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

Знаково-символические:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

Информационные:

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- обработка информации
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).

Логические:

- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- синтез;
- сравнение,
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Оценка:

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

Саморегуляция:

- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

№	Тема раздела	Количество часов
1	Начальная специальная подготовка юного спасателя	12
2	Безопасность дорожного движения	12
3	Противопожарная безопасность	12
4	Основы медицинских знаний	15
5	Общая физическая подготовка	19

1. Начальная специальная подготовка юного спасателя

Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.). Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.) История создания спасательных служб в мире. История создания спасательных служб на территории России. Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске. Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах. Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

2. Безопасность дорожного движения

Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка и дорожные знаки, сигналы светофора и регулировщика дорожного движения. Практическая работа: изучение действий участников дорожного движения по конкретным дорожным знакам. Правила для пешеходов и водителей транспортных средств. Виды перекрестков и правила разезда на них. Ответственность за нарушение правил. Практическая работа: разбор действий пешеходов и велосипедистов в конкретных дорожных ситуациях. Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрестках. Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест. Особенности устройства велосипеда. Назначение основных частей велосипеда. Физические основы устойчивости двухколёсного велосипеда. Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда. Освоение приёмов безопасного падения. Изучение правил дорожного движения. Разбор

реальных ситуаций, имеющих место в практике дорожного движения. Состав и назначение автоаптечки. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим в дорожно-транспортном происшествии (ДТП). Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших. Практическая работа: отработка различных приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

3. Противопожарная безопасность

Понятие о физико-химических основах горения. Огонь — друг и враг человека, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнём. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём; недопустимость игр детей с огнём. Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах. Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах. Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении. Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре. Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения. Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности. Практическая работа: подготовка иллюстративных материалов для проведения бесед по профилактике пожарной безопасности дома и в образовательных учреждениях. Освоение знаний и умений в области противопожарной защиты и тушения пожаров. Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации. Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией. Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. История возникновения и развития огнетушащих веществ. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

4. Основы медицинских знаний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Средства оказания первой медицинской помощи: состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Практические занятия Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Первая медицинская помощь при травмах: Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута,

пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Практические занятия Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Тренировка приемов на тренажерах «Максим». Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях: Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Практические занятия Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажерах «Максим», «Гоша». Первая медицинская помощь при отравлениях: Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5. Общая физическая подготовка

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно– связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Практические занятия Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1. Начальная специальная подготовка юного спасателя - 12 часов				
1.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	2	2	
1.2.	Человек и окружающая среда. Условия автономного существования в природе.	2	2	
1.3.	Ориентирование в природных условиях. Способы ориентирования.	3	2	1
1.4.	Основы безопасного ведения спасательных работ. Оказание помощи людям в условиях природной среды.	2	2	
1.5.	Способы и основы выживания в различных ЧС. Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Состав аптечки.	3	2	1
2. Безопасность дорожного движения- 12 часов				
2.1.	Понятия об участниках дорожного движения. Виды транспорта.	2	2	
2.2.	Дорожные знаки. Сигналы светофора.	2	2	
2.3.	Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта, пешехода и велосипедиста.	2	2	
2.4.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП. Травматический шок – первая помощь.	3	2	1
2.5.	Конкурс юных знатоков правил дорожного движения. Конкурс рисунков.	3	2	1
3. Противопожарная безопасность- 12 часов				
3.1.	. Что такое огонь? Общие понятия о пожаре.	2	2	
3.2.	Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров.	2	2	
3.3.	Правила пожарной безопасности в школе и в быту. Действия при возникновении пожара. Способы и методы тушения пожаров.	4	2	2
3.4.	Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	4	3	1
4. Основы медицинских знаний- 15 часов				
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1	
4.2.	Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации.	2	2	
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	8	8	
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	2	1	1
4.5.	Безопасность на воде. Первая помощь при утоплении,	2	1	1

	способы проведения искусственного дыхания при утоплении.			
5. Общая физическая подготовка- 19часов				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
5.3.	Общая физическая подготовка	17		17
Итого:	70	70	34	36