

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образованием администрации муниципального

образования Белореченский район

МБОУ СОШ 26

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по ВР**

Плохой А.А.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ СОШ
26**

Омаров М.Б.
Приказ №317 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровье и безопасность»

для обучающихся 5–6 классов

Станица Пшехская 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса по выбору «Здоровье и безопасность» для учащихся 5 классов составлена на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы», под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение», 2011 год, которая соответствует федеральному государственному общеобразовательному стандарту основного общего образования, а также на основе положений:

Цели и задачи курса:

- 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 чело
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.
- Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс предназначен для:

- 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс по выбору «Здоровье и безопасность» изучается в 5 классе из расчёта 1 ч в неделю (всего 34 ч).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории; 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского 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, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных

- условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её 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 для классификации, 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;
 - смысловое чтение;
 - 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;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
 - формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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 защите Отечества;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая 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 последствий для личности, общества и государства;
- знание и умение применять меры безопасности и правила 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, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Наименование раздела и тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия
1	Природа и человек.	1	Природа и человек. Ориентирование на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение своего
2	Ориентирование на местности.	1	
3	Подготовка к выходу на природу.	1	
4	Определение своего	1	

	местонахождения и направления движения на местности.		местонахождения и направления движения на местности.
5	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1	Определение места для бивака и организация бивачных работ.
6	Определение необходимого снаряжения для похода	1	Определение необходимого снаряжения для похода.
7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов
8	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1	
9	Подготовка и проведение лыжных походов.	1	
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1	
11	Велосипедные походы и безопасность туристов	1	
12	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	1	
13	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1	
14	Акклиматизация в горной местности.	1	Акклиматизация в горной местности. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.
15	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1	
16	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1	
17	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1	

			безопасности на воздушном транспорте
18	Автономное существование человека в природе.	1	Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании
19	Добровольная автономия человека в природной среде.	1	
20	Вынужденная автономия человека в природной среде.	1	
21	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1	
22	Опасные погодные явления.	1	Опасные погодные явления. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях
23	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1	
24	Укусы насекомых и защита от них.	1	природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика
25	Клещевой энцефалит и его профилактика	1	
26	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых
27	Оказание первой помощи при травмах.	1	
28	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	1	
29	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	1	
30	Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1	
31	Компьютер и его влияние на здоровье.	1	Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние
32	Влияние неблагоприятной окружающей среды на	1	

	здоровье человека.		неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
33	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.
34	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Форма организации деятельности обучающихся на занятии	Виды деятельности и обучающихся на занятии
Основы безопасности личности, общества и государства (22 ч)					
1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	Сравнивают особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища и возможные опасные и аварийные ситуации. Анализируют инструкции пользователя электрических и электронных приборов. Различают предметы бытовой химии. Заполняют дневник безопасности. Характеризуют	Кружок	познавательная

			наиболее эффективный способ предотвращения опасной ситуации в быту		
2	Опасные ситуации техногенного характера	5	<p>Характеризуют причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения. Запоминают правила безопасного поведения на дорогах</p> <p>Анализируют причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях.</p> <p>Характеризуют права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту. Запоминают правила безопасного поведения при пожаре</p>	Кружок	познавательная
3	Опасные ситуации природного характера	3	Характеризуют основные опасные погодные условия в местах своего проживания и их	Кружок	познавательная

			<p>последствия. Различают меры безопасного поведения в условиях опасных погодных явлений (ветер, дождь, гололёд). Различают состояние водоёмов в различное время года. Объясняют правила поведения на водоёмах Применяют правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воле</p>		
4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6	<p>Различают чрезвычайные ситуации по причинам их возникновения. Анализируют правила своего возможного поведения в случае возникновения той или иной чрезвычайной ситуации</p>	Кружок	познавательная
5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3	<p>Характеризуют основные виды антиобщественного поведения и их последствия. Вырабатывают отрицательное отношение к любым видам антиобщественного поведения. Распознают</p>	Кружок	познавательная

			признаки возникновения опасной ситуации дома и на улице. Составляют правила собственного безопасного поведения дома и на улице в различных опасных ситуациях		
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч)					
6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3	Объясняют основные положения о здоровом образе жизни Распознают виды двигательной активности и закаливания. Характеризуют сущность рационального питания	Кружок	познавательная
7	Факторы, разрушающие здоровье	3	Объясняют пагубность влияния вредных привычек на здоровье школьника его умственные и физические способности. Вырабатывают отрицательное отношение к рению и употреблению алкоголя и курению	Кружок	познавательная
8	Первая помощь и правила её	7	Характеризуют предназначение и общие правила оказания первой	Кружок	познавательная

	оказания		помощи. Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при ушибах и ссадинах. Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при отравлениях никотином, угарным газом и т.д.		
--	----------	--	--	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
· ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. под ред. Смирнова А.Т. М.: «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. Смирнова А.Т.М.: «Просвещение» 2014 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.htm>

<http://fcior.edu.ru/>

<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm>

<http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm>

<http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html>

<http://www.uchportal.ru/load/81>

http://severskijkadet.ru/voennoe_delo

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru>

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>