

03-23

Приложение № 18
к основной образовательной
программе основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Основы безопасности жизнедеятельности»
на уровне основного общего образования
(5 класс)

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно– оздоровительного направления составлена на основании: комплексной программы по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-11 классов» (основная школа, средняя (полная школа): под общей редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О., М.: Просвещение, 2014 г., согласно федеральному государственному образовательному стандарту.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ с.Волоконовка всего на изучение курса внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе основной школе выделяется 34 часа (1 час в неделю).

Результаты освоения курса:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 5 классе ученик должен знать:

- ✓ потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- ✓ основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- ✓ наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия;
- ✓ Знать правила обеспечения безопасности на современном транспорте;
- ✓ Объяснять основные правила дорожного движения, правильность определения знаков ДД;
- ✓ Уметь правильно оценить ситуацию при пожаре;
- ✓ Знать правила безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- ✓ Уметь пользоваться системой обеспечения безопасности (милиция, скорая помощь, пожарная охрана);
- ✓ Иметь знания по оказанию первой медицинской помощи.

Ученик должен уметь:

- ✓ предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- ✓ принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- ✓ пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- ✓ Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:
 - ✓ – обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
 - ✓ — подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных;
 - ✓ — оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
 - ✓ — выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

**Содержание курса
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Раздел I.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды..

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.

Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 3. Опасные ситуации природного характера

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

Тема 4. Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

РАЗДЕЛ II.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

Тема 7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения.

Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Раздел IV. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Тема 8. Первая медицинская помощь и правила ее оказания

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

- ✓ при ушибах; при ссадинах; при носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении:

- ✓ медикаментами;
- ✓ препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.

Тематическое планирование.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Количество часов</i>	
			<i>теоретические</i>	<i>практические</i>
1	Раздел 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	4	1
2	Раздел 2. Опасные ситуации техногенного характера	6	5	1
3	Раздел 3. Опасные ситуации природного характера	2	2	
4	Раздел 4. Опасные ситуации социального характера	3	3	
5	Раздел 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	5	4	1
6	Раздел 6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3	3	
7	Раздел 7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	3	3	
8	Раздел 8. Первая медицинская помощь и правила ее оказания	6	4	2
	Повторение	1		
	Итого:	34		