

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Н.А. Прокофьева

Приказ № 98

«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«ОБЖ - калейдоскоп»**

название курса  
для 5 Б класса

1 час в неделю (всего 34 часов)

**Программу составила:**

Долгополова Л.А.,  
социальный педагог

**Санкт-Петербург  
2020**

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по курсу направления спортивно – оздоровительного направления «ОБЖ - калейдоскопа» разработана на основании нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в редакции на основе изменений, внесенных Федеральным законом от 26.07.2019 N 232-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Инструктивно-методическое письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятий и содержанию внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ» от 18.08.2017 № 09- 1682;
7. ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (с изменениями в редакции на основе приказа от 19.06.2020 № 76);
8. План внеурочной деятельности основного общего образования ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);
9. Годовой календарный учебный график ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76).

### **Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности**

На изучение курса «ОБЖ-калейдоскоп» в 5Б классе – 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОБЖ - калейдоскоп» для **5 класса** составлена на основе авторской образовательной программы под общей редакцией А.Т. Смирнова (программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников, М.В. Маслов //Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы /под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2011 г.).

Курс «ОБЖ - калейдоскоп» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и

жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества; направлен на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

### **Цели и задачи курса**

#### **Цели:**

1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; их влиянии на безопасность личности, общества и государства; о здоровье человека и здоровом образе жизни (ЗОЖ), об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

2. Развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни, личному и общественному здоровью.

3. Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении ЗОЖ.

4. Овладение умениями оценивать возникающие ситуации, опасные для жизни и здоровья; умело действовать в ЧС; оказывать ПМП пострадавшим.

5. Развивать умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников.

#### **Задачи:**

1. Формировать у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;

2. Сформировать умения предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техно-генного и социального характера и адекватно противодействовать им;

3. Формировать у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

### **Планируемые результаты курса**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества –

- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные:**

- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

##### **Познавательные:**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

##### **Коммуникативные:**

- 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.

##### **Формы занятий, используемые при обучении:**

- учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;

- подготовка памятки безопасности, буклета «Будьте здоровы»

- практические занятия;

- внеклассная и внешкольная работа (участие во **Всероссийской олимпиаде по ОБЖ**, мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Безопасное колесо» и **пожарно-прикладным видам соревнований**, проведение **Дня защиты детей**, различных эстафет и викторин по ОБЖ, и др.).

#### **Распределение времени по разделам и темам программы для 5Б класса.**

### **Содержание курса**

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности**

##### *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, 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, и 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. Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе.

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

*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, его безопасность на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира, его безопасность при следовании в различных видах городского транспорта. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Транспортное средство и водитель. Общие обязанности водителя (велосипедиста), правила его поведения на дороге. Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда.

Пожар в жилище и причина его возникновения. 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, бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

*Тема 3. Опасные ситуации природного характера.*

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель). Правила безопасного поведения при их воздействии.

Водоемы в черте города, их состояние в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

*Тема 4. Опасные ситуации природного характера.*

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель). Правила безопасного поведения при их воздействии.

Водоемы в черте города, их состояние в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

*Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.*

Характеристика ЧС природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях ЧС природного характера.

Характеристика ЧС техногенного характера: аварии на радиационно-опасных объектах, на взрывопожароопасных объектах, на химических объектах, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях ЧС техногенного характера.

Организация защиты населения от ЧС. Действия населения при оповещении об угрозе возникновения ЧС. Организация эвакуации населения.

### **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 ЗОЖ. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основные составляющие ЗОЖ.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Правила закаливания организма.

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества. Гигиена питания.

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для совершенствования духовных и физических качеств.

#### *Тема 7. Факторы, разрушающие здоровье*

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на здоровье и организм человека. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего человека и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. Как уберечь себя от курения. 8

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 оказание первой медицинской помощи**

#### *Тема 8. Первая медицинская помощь и правила ее оказания (практическое занятие).*

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию ПМП.

Ситуации, при которых необходимо немедленно вызывать «скорую помощь», правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательная практическая отработка навыков в оказании ПМП при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении, при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.

### **Календарно – тематическое планирование**

	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b><i>Человек, среда его обитания, безопасность человека - 5</i></b>			
		Город как среда обитания человека	1
		Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1
		Особенности природных условий в городе	1
		Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1
		Основы безопасности жизнедеятельности человека	1

<b><i>Опасные ситуации техногенного характера -6</i></b>			
		Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1
		Пешеход. Безопасность пешехода.	1
		Пассажир. Безопасность пассажира.	1
		Водитель.	1
0		Пожарная безопасность.	1
1		Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1
<b><i>Опасные ситуации природного характер - 2.</i></b>			
2		Погодные условия и безопасность человека	1
3		Безопасность на водоемах.	1
<b><i>Опасные ситуации социального характера - 3</i></b>			
4		Криминогенные ситуации и личные безопасность	1
5		Обеспечение личной безопасности дома	1
6		Обеспечение личной безопасности на улице	1
<b><i>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера – 6</i></b>			
7		ЧС природного характера.	1
8		ЧС техногенного характера.	1
9		Общие правила безопасного поведения при землетрясении и наводнении (практическое занятие)	1
0		Общие правила безопасного поведения при урагане, буре, смерче, грозе (практическое занятие)	1
1		Общие правила безопасного поведения при возникновении бытовых и природных пожаров (практическое занятие)	1
2		Общие правила безопасного поведения при транспортных авариях (практическое занятие)	1
<b><i>Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни - 2</i></b>			
3		О здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1
4		Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья	1
		Рациональное питание. Гигиена питания	1

5			
<b><i>Факторы, разрушающие здоровье - 2</i></b>			
6		Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1
7		Здоровый образ жизни и профилактика вред-ных привычек.	1
<b><i>Первая медицинская помощь и правила ее оказания – 8</i></b>			
8		Первая медицинская помощь при ушибах ( практическое занятие).	1
9		Оказание первой медицинской помощи при повреждении головы и верхних конечностей (практическое занятие).	1
0		Оказание первой медицинской помощи при ушибах (практическое занятие).	1
1		Оказание первой медицинской помощи при вывихах (практическое занятие).	1
2		Оказание первой медицинской помощи при растяжениях сухожилий и мышц (практическое занятие).	1
3		Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.	1
4		Первая медицинская помощь при пищевом отравлении	1
			<b>34 часа</b>



## Перечень учебно-методических средств обучения

### Основная литература

1. Школьный учебник для **5 класса** «Основы безопасности жизнедеятельности» (Смирнов А.Т. Хренников Б.О. под общей редакцией Смирнова А.Т. Москва. Издательство «Просвещение», 2017 г.).
2. **Дополнительная литература**
3. УМК под редакцией А.Т. Смирнова **дополняют** методические и справочные издания издательства «Просвещение»:
4. **Смирнов А.Т., Хренников Б.О.** и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся. 5-11 кл., 2010 г.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы. Поурочные **Смирнов А.Т., Хренников Б.О.** разработки. Пособие для учителей и методистов.
6. **Дурнев Р.А.** Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008. - 156 с.
7. **Евлахов В.М.** Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 112 с.
8. «Безопасность дорожного движения» для основной школы (под общей редакцией **Смирнова А.Т.**), который дополняет учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности».
9. **Латчук В.Н.** Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5-11 классы: Учебно-методическое пособие. - 3-е изд., стер. - М.: Дрофа, 2009. - 76 с. - (библиотека учителя).
10. **Легкобытов А.В.** Основы психологической безопасности личности. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 158 с. - (Библиотека учителя).
11. УМК «Безопасность дорожного движения»:
12. **Рыбин А.Л., Маслов М.В.** Под ред. Смирнова А.Т. Обучение правилам дорожного движения. Методическое пособие. 5-9 кл.
13. **Рыбин А.Л., Маслов М.В.** Под ред. Смирнова А.Т. Дорожное движение. Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. 5-9 классы. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений.
14. **Рыбин А.Л., Хренников Б.О., Маслов М.В.** Безопасность дорожного движения. 5-9 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся. В 2 частях. Часть первая. (12 плакатов). Часть вторая. (12 плакатов).
15. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности/Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2009. 9
16. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». А.А. Михайлов. 5 – 9 кл. – М.: Дрофа, 2009.
17. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5 – 11 кл.: учебно-методическое пособие/ В.Н. Латчук, С.К. Миронов. - М.: Дрофа, 2009.

### Оборудование и приборы

Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».

Аптечка первой медицинской помощи, шины, бинты, резиновый жгут.

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор, настенный экран.