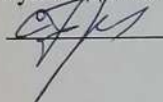


РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры, ОБЖ
МБОУ "Гимназия №25"
города Курска

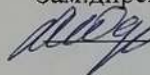
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Руководитель МО

 /Бредихина С.А./

Согласовано


Зам.директора по УВР

 М. И. Юдина

Утверждено

приказом
МБОУ "Гимназия №25"
города Курска
от «1» сентября 2023 года
№261

Директор гимназии

 В.В. Гавришев/



Рабочая программа

внеурочной деятельности «Школа безопасности»

Уровень образования ООО 5 класс

Срок реализации 1 год

Количество часов 68

Составитель: Косяшниковая Наталья Васильевна, учитель основ безопасности жизнедеятельности МБОУ «Гимназия №25» города Курска

Программа разработана в соответствии с ФГОС третьего поколения (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №2870)

С учетом ФООП ООО (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370)

Курск, 2023 г.

Знания, умения и навыки: получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Предполагаемая программа способствует социализации личности, влияет на оздоровление, физическое и психическое развитие личности. Программа предусматривает участие детского объединения в районных и краевых, слетах.

Программа рассчитана на обучающихся 5 класса. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Школа безопасности» один год, 2 часа в неделю 68 ч. в год.

Планируемые результаты освоения курса

Ученик научится:

- действовать при возникновении ЧС;
- действовать в условиях автономии;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для избегания попадания в стрессовые ситуации;
- правильных действий при попадании в ЧС

Формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Степень усвоения и реализации программы проверяется и оценивается контрольными вопросами, тестами, викторинами, смотрами знаний в течение всего учебного времени. А в конце учебного года защитой *проектно-исследовательской работы* (по выбору обучающихся), организацией и проведением туристического похода. Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты.

Содержание программы

Структурно программа состоит из шести разделов.

Раздел 1: Автономное существование (16 ч.)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня.

Подача сигналов бедствия.

Оборудование жилища.

Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 2: Пожарная безопасность (18 ч.)

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 3: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (4 ч.)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (4ч.)

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение

человека. Способы преодоления, стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

Раздел 5: Топография (20 ч.)

Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки.

Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте.

Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту.

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута

Раздел 6: Общая физическая подготовка (5 ч.)

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения

Тематическое планирование

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности «Школа безопасности» (5 кл.) составлено с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
	Автономное существование	16		
2.	Понятие об автономном существовании человека	2	2	
3	План действия	2	2	
4	Сигналы бедствия	4	2	2
5	Жилище	2	2	
6	Добывание огня	2	2	
7	Добывание пищи и воды	2	2	
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	2	2	
	Пожарная безопасность	18		
9	Пожар	6	2	4
10	Средства пожаротушения	10	6	4
11	Природные пожары	2	2	
	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона	4		
12	Действия при ЧС природного характера	4	2	2
	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	4		
13	Психика человека в экстремальных ситуациях	2	2	
14	Саморегуляция	2		2
	Топография	20		
15	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле	2	2	
16	Топографические условные знаки	2	2	
17	Рельеф местности и его изображение на картах	2	2	
18	Приборы для ориентирования на местности	2	2	
19	Топографические карты	2	2	
20	Определение расстояний на местности и на карте	2	2	
21	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	4	2	2
22	Ориентирование на местности	2	1	1
23.	Изготовление картосхем маршрута	2	2	
	Общая физическая подготовка	5		
24.	Бег по пересеченной местности	2		2
25.	Преодоление препятствий	2		2
26.	Силовые упражнения	1		1
	Всего	68	46	22

Методическая литература для педагога

1. Волович, В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 2021.
2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 2019.
3. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 2022.
4. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 2019.
5. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 2016.

Список литературы для учащихся

1. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 2022.
2. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 2020.
3. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 2003.
4. Справочник лекарственных растений. - М., 2019.
5. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 2015.
6. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 2018.

Методическая литература для педагога

1. Волович, В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 2021.
2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М.: Знание, 2019.
3. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 2022.
4. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 2019.
5. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 2016.

Список литературы для учащихся

1. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 2022.
2. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 2020.
3. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 2003.
4. Справочник лекарственных растений. - М., 2019.
5. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 2015.
6. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 2018.