

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

ОГБОУ «Бирюченская средняя общеобразовательная школа»

Белгородской области

РАССМОТРЕНО

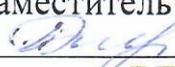
на заседании
методического
объединения учителей
физкультуры, ОБЖ



Дворяшин В.М.
Протокол №5
от «20» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

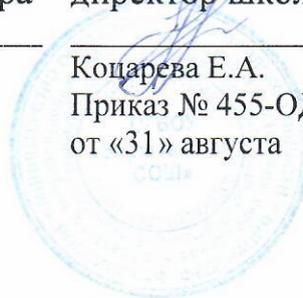
заместитель директора


Хмелькова Л.П.
«23» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы


Козарева Е.А.
Приказ № 455-ОД
от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Школа дорожной безопасности»
(спортивно-оздоровительное направление)
срок реализации программы 1 год
уровень основного общего образования**

Бирюч
2023

Программа внеурочной деятельности «Школа безопасности» спортивно-оздоровительного направления рассчитана для обучающихся 7-х классов. Программа внеурочной деятельности составлена на основе авторской образовательной программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 7-9 классов общеобразовательных учреждений, Н.Ф.Виноградова, Д.В. Смирнов., М.: «Вентана-Граф», 2014

Программа рассчитана на 1 год изучения, в объёме 34 часа в год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа безопасности» для обучающихся 7 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Школа безопасности» формируются следующие результаты:

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.

Метапредметные результаты:

- анализ ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнение примеров опасного и безопасного поведения;
- планирование и организация своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- обобщение изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний;
- освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке и определены в каждом разделе программы.

В ходе реализации курса обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками

процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик

процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний

для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта

восстановления, ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения

психофизиологической реактивности).

-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для

решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

- ставить цель на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи для достижения поставленной цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками

процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик

процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для

решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

Это нужно знать

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и

безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни? Образ жизни. Слагаемые здоровья.

Физическое здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья человека. Что такое физическое здоровье. Физическая культура и служба в армии. Закаливание — способ тренировки организма. Виды закаливания. Правила гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье. Примеры закаливания.

Правильное питание.

Характеристика жиров, белков и углеводов. Режим питания. Правила питания. Продукты питания как экологический фактор. Питание и болезни. Диета. Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное

воздействие зелёного чая.

Психическое здоровье человека.

Показатели психического здоровья и нездоровья. Влияние воли на эмоциональное состояние человека. Правильная организация жизнедеятельности. Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека.

Что такое социальное здоровье человека. Общение. Правила коммуникации. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-Маугли.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана.

Определение репродуктивного здоровья. Половое созревание. Особенности развития мальчиков и девочек (юношей и девушек). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Можно ли тушить пожар самостоятельно? Правила эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Чрезвычайные ситуации в быту.

Залив жилища. Опасное электричество. Первая помощь при электротравмах. Утечка газа. Отравление угарным газом.

Бытовая химия. Правила хранения в помещении опасных жидкостей. Правила поведения с

немаркированными ёмкостями. Отравление ядохимикатами. Первая помощь при отравлении опасными жидкостями и ядохимикатами.

Разумная предосторожность.

Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Что делать, если произошло нападение. Самооборона.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище.

Опасные игры.

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Практические работы

Подготовка программы закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Изучение физических упражнений, которые помогают снять напряжение разных групп мышц.

Определение степени развития своих волевых качеств.

Анализ «пищевой пирамиды» и составление меню школьника на день. Составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов. Анализ соотношения своего роста и веса. Анализ информации на этикетках продуктов.

Выявление возможных источников шума в современной городской квартире.

Изучение правил пользования газовыми и электрическими приборами; знакомство с

устройством и принципом действия пожарного крана; знакомство с устройством углекислотного и воздушно-пенного огнетушителей.

Психологическая подготовка к встрече с преступником; знакомство с подручными

предметами, которые можно использовать как средство защиты от нападения. Отработка линии поведения в чрезвычайной ситуации (злоумышленник пытается проникнуть в квартиру).

Отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

3. Тематическое планирование

№	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во
1	Введение. «Основы безопасности	2
2	Здоровый образ жизни. Что это?	2
3	Физическое здоровье человека	4
4	Психическое здоровье человека	2
5	Социальное здоровье человека	2
6	Репродуктивное здоровье подростка и его охрана	2
7	Опасности, подстерегающие нас в повседневной	20
	Итого	34