

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Белгородской области**

**ОГБОУ «Бирюченская средняя общеобразовательная школа»**

**Белгородской области**

**РАССМОТРЕНО**

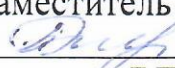
на заседании  
методического  
объединения учителей  
физкультуры, ОБЖ



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

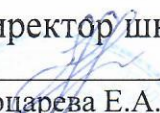
**СОГЛАСОВАНО**

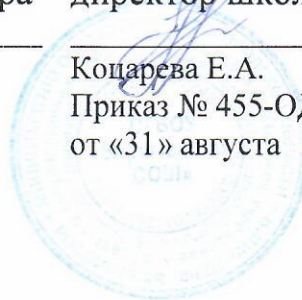
заместитель директора

  
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
	<b>Итого</b>	<b>34</b>