

Управление образования администрации
Сергиево-Посадского городского округа Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»
141320, Московская обл., Сергиево-Посадский г.о., г. Пересвет, ул. Советская, д.1
тел.: 8(496) 546-74-43; sepo_mbou_ps_5@mosreg.ru
ИНН 5042069211



Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №5 г. Пересвета»

А.В.Соловьева

Приказ от 01.09.2025 г. №55/17-О

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №5 Г. ПЕРЕСВЕТА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №5 Г. ПЕРЕСВЕТА" Дата: 2025.09.01 14:17:21 +03'00'

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Школа безопасности»,
для 5 – 7 - х классов
на 2025-2026 учебный год

2025 год

Пояснительная записка

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа курса «Школа безопасности» ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Цель:

1. развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
2. формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

1. Обучающие:
 - 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.
2. Воспитательные:
 - воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
 - ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.
3. Развивающие:
 - развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях;
 - развитие лидерских качеств подростков;
 - развитие умений работать в группе, коллективе.

Программа рассчитана на учащихся 11–14 лет. Срок реализации программы «Школа безопасности» – 3 года, рассчитана она на 216 часов.

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Школа безопасности» учащийся должен знать:

- возможные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера на территории города и района;
- способы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действия в условиях автономии;

уметь:

- применять своевременные меры по предупреждению и ликвидации опасных и чрезвычайных ситуаций;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшим;
- обеспечивать личную безопасность в быту, на рабочем месте и в местах большого скопления людей;
- действовать в условиях автономии;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- для избегания попадания в стрессовые ситуации;
- правильных действий при попадании в ЧС.

Программа состоит из 9 тем, логически связанных между собой. В соответствии с ними определяется и тематика практических занятий.

Для освоения знаний и умений учащимися на занятиях кружка используются следующие методы:

По видам деятельности:

1. объяснительно-иллюстративный: способствует усвоению новых знаний;
 2. репродуктивный: направлен на развитие практических навыков;
- проблемного изложения
3. частично-поисковый: направлен на развитие умения самостоятельно действовать;
- по источникам информации:
1. словесный: объяснение, инструкция, лекции, беседы;
 2. демонстрационный: использование плакатов, фотографий и иллюстраций;
 3. практический: основан на формировании практических умений навыков при ликвидации чрезвычайных ситуаций и оказании первой медицинской помощи.

Программа «Школа безопасности» составлена на основе действующей типовой программы дополнительного образования Российской Федерации, рекомендованной для школьных кружков. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

1. развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
2. формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
3. воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

1. овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
2. овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
3. формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
4. приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
5. развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
6. освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
7. формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
8. формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

Предметные результаты:

1. формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
2. понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

3. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
4. формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
5. формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
6. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
7. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
8. знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
9. умения оказывать первую медицинскую помощь;
10. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
11. умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
12. умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности «Школа безопасности».

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2ч)

Актуальность и причины введения дисциплины. Роль и место курса в обучении. Особенности изучения дисциплины. Понятийная база курса. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел 1. Автономное существование (28ч)

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. Добытие огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Вода обеспечение. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 2. Пожарная безопасность (20ч)

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. Проведение тренировки при ЧС «Пожар».

Раздел 3. Электробезопасность (12 часов)

Основные неблагоприятные последствия, которые могут наступить вследствие поражения электрическим током. Действие электрического тока на организм человека. Величина тока и напряжения. Продолжительность воздействия тока. Сопротивление тела. Путь тока через тело человека. Меры предосторожности при использовании электрических приборов.

Симптомы поражения электрическим током. Первая и неотложная помощь при поражении электрическим током.

Раздел 4. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, действия в этих ситуациях (18 ч)

Сущность, виды и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения, темпу развития и по природе происхождения.

Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона. Правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера. Проведение тренировки при ЧС. «Землетрясение».

Раздел 5. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (14 ч)

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 6. Правила оказания первой медицинской помощи (32ч)

Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и их профилактика. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза. Экстренная реанимационная помощь. Первая медицинская помощь при травматическом шоке. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Раздел 7. Топография (34 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 8. Строевая подготовка (26 ч)

Строй и его элементы. Управление строем. Таблица сигналов для управления строем. Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым и походным шагом. Движение бегом. Шаг на месте.

Прекращение движения, изменение скорости движения.

Раздел 9. Общая физическая подготовка (28 ч.)

Физические качества человека. Закаливание. Комплекс упражнений утренней зарядки. Основные виды движения – ходьба, бег. Бег по пересеченной местности. Прыжки и лазание. Бросание, ловля, метание. Общеразвивающие упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и ног. Статические упражнения. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Силовые упражнения.

Итоговое занятие (2 ч)

Методическое обеспечение программы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у школьников предварительные представления об изучаемом объекте или явлении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Формы контроля:

- 1.Наблюдение
 - 2.Тестирование
 - 3.Беседа
 - 4.Проектная деятельность
- Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:
- вести устный диалог на заданную тему;
 - участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
 - участвовать в работе конференций, чтений

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов, что помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых объектах, явлениях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются компасы, штативы, цветные таблицы и карты.

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, медиатеке, спортзале, поликлинике, на пришкольном участке.

Деятельность включает проведение экскурсий, лекций, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов, и т.д. Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в интернете, СМИ и т.д.

Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Тематическое планирование

	Название темы	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	
Автономно существование (28 часов)				
2	Понятие об автономном существовании человека	2	2	
3	План действия	2	2	
4	Сигналы бедствия	4	2	2
5	Жилище	4	2	2
6	Добытие огня	4	2	2
7	Добытие пищи и воды	6	3	3
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	6	3	3
Пожарная безопасность (20 часов)				
9	Пожар	3	2	1
10	Средства пожаротушения	6	2	4
11	Природные пожары	3	2	1
12	Действия при пожаре	4		4
13	Проведение тренировки при ЧС «Пожар»	4		4
	Электробезопасность	12		
14	Электрический ток как опасный и вредный фактор	4	3	1
15	Меры предосторожности при использовании электрических приборов	4	2	2
16	Оказание первой помощи при поражении электротоком	4	1	3
Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера (18 часов)				
17	Действия при ЧС природного характера	4	3	1
18	Действия при ЧС техногенного характера	4	3	1
19	Действия при ЧС социального характера	6	4	2
20	Проведение тренировки при ЧС «Землетрясение»	4		4
Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (14 часов)				

21	Психика человека в экстремальных ситуациях	4	2	2
22	Самовоспитание и самосовершенствование личности	6	3	3
23	Психическое саморегулирование и самоанализ	4	2	2

Правила оказания первой медицинской помощи (32 часа)

24	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях	4	1	3
25	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и их профилактика	4	1	3
26	Первая медицинская помощь при черепно - мозговой травме и повреждении позвоночника	4	1	3
27	Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза	4	1	3
28	Первая медицинская помощь при травматическом шоке	4	1	3
29	Экстренная реанимационная помощь	4	1	3
30	Первая медицинская помощь при остановке сердца	4	1	3
31	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	4	1	3

Топография (34 часа)

32	Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и военном деле	1	1	
33	Топографические условные знаки	3	1	2
34	Рельеф местности и его изображение на картах	2	1	1
35	Приборы для ориентирования на местности	2	1	1
36	Топографические карты	2	1	1
37	Определение расстояний на местности и на карте	6	2	4
38	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	6	2	4
39	Ориентирование на местности	6	1	5
40	Изготовление картосхем маршрута	6	1	5

Строевая подготовка (26 часов)

41	Строй и управление им	4	2	2
42	Строевая стойка и выполнение команд	6	2	4
43	Повороты на месте	4	1	3
44	Перестроение из одной шеренги в две и обратно	4	1	3
45	Движение	8	2	6

Общая физическая подготовка (28 часов)

46	Физические качества человека	2	2	
47	Комплекс для утренней зарядки	4	1	3
48	Бег по пересеченной местности	4	1	3
49	Прыжки и лазание	4	1	3
50	Преодоление препятствий	4	1	3
51	Силовые упражнения	4	1	3
52	Подвижные игры	6		6
	Итоговое занятие	2		2
	Всего	216	81	135