

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 7 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 158 от 30.08.2023 г.

Тихашин Сергей  
Анатольевич

Подписано  
цифровой  
подписью: Тихашин  
Сергей Анатольевич

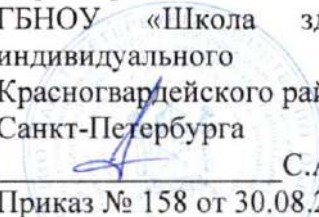
**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
5б класс

Учителя Бармина Сергея Александровича

Санкт-Петербург  
2023 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
  
С.А. Тихашин  
Приказ № 158 от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
5б класс

Учителя Бармина Сергея Александровича

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» по курсу внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС основного общего образования).

Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Планом внеурочной деятельности ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, с учётом анкетирования родителей и психолого-педагогическими особенностями учащихся 5б класса.

### **Цель программы:**

Создать условия, актуализирующие потребность в свободном, осмысленном, развивающем чтении с учетом изменившихся реалий существования текста как социокультурного и образовательного феномена.

## **2. Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности «Функциональная грамотность» разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## **3. Место предмета в учебном плане школы**

Учебный план ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год отводит на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5б классе 34 часа из расчёта 1 учебный час в неделю.

#### 4. Описание учебно-методического комплекта

Рабочая программа ориентирована на учебник Виноградовой Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: методическое пособие / Н.Ф.Виноградова Д.В.Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. М.: Просвещение 2021 год.

Литература, используемая учителем: Поурочные разработки. 5 класс. – М.: Просвещение, 2021г

#### 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

##### **Личностные результаты:**

освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;

сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;

эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;

наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;

устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

##### **Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные:**

использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;

сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);

сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;

осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

##### **Регулятивные:**

планировать по собственному побуждению свою жизнь

и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;

контролировать своё поведение, проявлять желание

и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

##### **Коммуникативные:**

участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);

формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;

составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;

характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;

характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);

характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);  
раскрывать особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;  
выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;  
раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;  
классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;  
анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;  
различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;  
предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;  
проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;  
организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;  
проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;  
ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;  
оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

## 6. Содержание учебного курса

**Содержание учебного курса для 5 класса содержит следующие разделы:**

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя**

*Особенности организма человека.* Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

*Здоровье органов чувств.* Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

*Движение — это жизнь.* Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

*Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья.* Правила закаливания младшего подростка.

*Компьютер и здоровье.* Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

*Безопасный дом.* Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

**Школьная жизнь**

*Выбор пути: безопасная дорога в школу.* Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации.

«Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

#### **На игровой площадке**

*Подготовка к прогулке.* Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

*Меры безопасности* при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

#### **На природе**

*Ориентирование на местности.* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

*Опасности, которые могут встретиться во время прогулок.* Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды

#### **Туристический поход: радость без неприятностей**

*Правила организации безопасного туристического похода.* Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

*Режим дня в туристическом походе.* Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы.

#### **Когда человек сам себе враг**

При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

#### **Практические работы**

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе; оказание первой помощи при лёгких травмах; оказание первой помощи при переломах; оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам; измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; обучение приёмам

искусственного дыхания; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

#### **Проектная деятельность по темам**

«Органы чувств человека», «Курить — здоровью вредить», «Экскурсия в природу»<sup>1</sup>.

Ведущие содержательные линии программы соответствуют разделам учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-6 класса.

Во введении к учебнику обсуждается необходимость изучения курса ОБЖ и роль полученных знаний и приобретённых на занятиях по этому предмету умений в правильной организации жизни человека.

При изучении раздела «Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя» обсуждается проблема зависимости здоровья и благополучия человека от знания индивидуальных и типологических особенностей организма. Изучаются правила поведения, обеспечивающие нормальную работу систем органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной), а также даются рекомендации по соблюдению принципов рационального питания, движения и гигиены.

В разделе «Мой безопасный дом» содержится информация о чрезвычайных (аварийных) ситуациях, которые могут возникнуть в доме, в школе при нарушении правил поведения и техники безопасности.

В разделе «Школьная жизнь» рассматривается две проблемы. День школьника начинается с дороги, поэтому учащиеся знакомятся с правилами дорожного движения и рассматривают опасные ситуации, участниками которых могут стать пешеход и пассажир. Особое внимание уделяется поведению учащихся в школе и на пришкольной территории, выбору безопасных способов разрешения возможных конфликтов.

## **7. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов, отводимых на изучение темы</b>
1	Введение	1ч
2	Организм человека и его безопасность	19ч
3	Мой безопасный дом	4ч
4	Безопасная дорога в школу	6ч
5	Правила поведения в школе	4ч

*Итого: 34 часа.*

## **8. Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	Первичный инструктаж по охране труда. Введение. Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»		
2.	За что „отвечают" системы органов		
3.	За что „отвечают" системы органов		
4.	Как укреплять нервную систему.		
5.	Как можно тренировать сердце.		

6.	Упражняем дыхательную систему		
7.	Питаемся правильно.		
8.	Практическая работа «Продукты содержащие кальций, витамин С»		
9.	Здоровье органов чувств.		
10.	Здоровье органов чувств.		
11.	Проектная деятельность по теме: Слух человека и животных. Сравнительная характеристика.		
12.	Проектная деятельность по темам: Как сохранить обоняние? Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?		
13.	Здоровый образ жизни.		
14.	Чистота — залог здоровья.		
15.	Чистота — залог здоровья.		
16.	Движение — это жизнь.		
17.	Закаливание		
18.	Компьютер и здоровье.		
19.	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни»		
20.	Мой безопасный дом		
21.	Мой безопасный дом		
22.	Техника безопасности в доме.		
23.	Техника безопасности в доме.		
24.	Дорога в школу и обратно		
25.	Дорога в школу и обратно		
26.	Знаки дорожного движения.		
27.	Знаки дорожного движения.		
28.	Безопасная дорога		
29.	Школьник как пешеход и пассажир		
30.	Общие правила школьной жизни		
31.	Правила поведения в школе.		
32.	Правила поведения в школе.		
33.	Если в школе пожар		
34.	<i>Безопасность жизнедеятельности во время летних каникул</i>		

***Итого: 34 часа.***