

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 12»  
от 21.06.2019 № 186



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Я и безопасность»**

**(социальное направление)**

*Срок реализации: 1 год*

Составитель:

Загревская Лариса Владимировна  
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск - 2019

## Содержание

Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
Тематическое планирование	8

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п\п	Содержание	Формы организации	Вид деятельности
<b>Основы комплексной безопасности</b>			
<b>1</b>	<p><b>Активный отдых на природе и безопасность.</b></p> <p>Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту. Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой; особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности; активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.</p> <p>Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.</p> <p>Безопасность на водоёмах. Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.</p> <p><b>Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.</b></p> <p>Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p>	<p>Познавательная беседа, практическое занятие</p>	<p>Познавательная, игровая, проблемно-ценностное общение.</p>

	<p>(радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект).</p> <p>Опасные ситуации социального характера. Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.</p> <p>Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.</p>		
<b>Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни</b>			
<b>2</b>	<p>Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня.</p>	<p>Познавательная беседа, практическое занятие</p>	<p>Познавательная, деятельность, проблемно-ценностное общение.</p>
<b>Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>3</b>	<p>Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей. Вредные привычки и их</p>	<p>Познавательная беседа, практическое занятие</p>	<p>Познавательная, игровая, деятельность, проблемно-ценностное общение.</p>

	негативное влияние на здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.		
<b>Основы медицинских знаний</b>			
<b>4</b>	<p>Формировать представление о травмах, значении принципов оказания первой медицинской помощи, постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.</p>	Познавательная беседа, практическое занятие	Познавательная, деятельная, проблемно-ценностное общение.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>I.</b>		
<b>I. Основы комплексной безопасности 20ч</b>		
<b>1. Активный отдых на природе и безопасность 16ч.</b>		
1	Ориентирование на местности	1
2	Определение своего места нахождения и направления движения на местности	1
3	Подготовка к выходу на природу	1
4	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1
5	Определение необходимого снаряжения для похода	1
6	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1
7	Подготовка и проведение пеших походов	1
8	Подготовка и проведение лыжных походов	1
9	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1
10	Велосипедные походы и безопасность туристов	1
11	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме	1
12	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
13	Акклиматизация человека в горной местности	1
14	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1
15	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1
16	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1
<b>2. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде 4ч.</b>		
17	Автономное существование человека в природе	1
18	Добровольная автономия человека в природной среде	1
19	Вынужденная автономия человека в природной среде	1
20	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1
<b>II. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни 4 ч.</b>		
21	Опасные погодные явления	1
22	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1
23	Укусы насекомых и защита от них	1
24	Клещевой энцефалит и его профилактика	1
<b>III. Основы здорового образа жизни 6ч.</b>		
25	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1
26	Компьютер и его влияние на здоровье	1
27	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье	1

	человека	
28	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1
29	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	2
<b>IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи 5ч.</b>		
30	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях	1
31	Оказание первой помощи при травмах	1
32	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге	1
33	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>35</b>