

Приложение к
основной образовательной программе
начального общего образования
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Тоншаевская средняя школа»

«РАССМОТРЕНА»
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2023 г. № 13

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом МОУ Тоншаевская СОШ
от 31 августа 2023 г. №01-02/199

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

для 5-7 классов

Составитель: Русинов В.Н.

2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии:

- учебным планом МОУ Тоншаевская СОШ
- программой внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 105 часов

5 класс- 34 часа

6 класс- 34 часа

7 класс- 34 часа.

Количество часов в неделю- 1 час в каждом классе.

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, спортзале, поликлинике, на пришкольном участке. Деятельность включает проведение экскурсий, лекций, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов, и т.д.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности .

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасные и чрезвычайных ситуаций;
- 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;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера обработка приемов передвижения по полю преградствий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, знания о животном и растительном мире;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека, знания основных видов туризма, способов ориентирования;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера , умение

- установка палатки, разведения костра, знание видов узлов;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций а также при автономном существовании в природных условиях;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников, знания устройства велосипеда и способов ремонта;
 - умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения.

№П/П	Тематика	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Организация работы.	1	-	1
2.	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы.	1	-	1
3.	Основные правила укладки рюкзака	1	1	2
4.	Устройство карабина и страховочной системы	1	1	2
5.	Основные способы звуковой сигнализации	1	1	2
6.	Основные виды костров	1	1	2
7.	Топографические карты и знаки	1	-	1
8.	Устройство компаса	1	1	2
9.	Способы ориентирования	1	1	2
10.	Правила передвижения по пересеченной местности	1	2	3
11.	Личное снаряжение	1	-	1
12.	Основные виды узлов	1	1	2
13.	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь	1	2	3
14.	Основные меры безопасности в походе	1	-	1
15.	Сбор и обработка краеведческого материала	1	1	2
16.	Организация социально значимой работы в походе	1	-	1
17.	Правила составления отчета о походе	1	1	2
18.	Разработка маршрута однодневного похода	1	-	1
19.	Защита проекта: «Организация похода»	1	1	1
20.	Итоговое тестирование. Подведение итогов	-	1	1
21.	Мероприятия ДООЦ и подготовка к ним	1	-	1
	ВСЕГО:	19	15	34

Календарно-тематическое планирование с указанием содержания занятий
5 класс

№ дата	Тема занятий	Общее количество часов
--------	--------------	------------------------

		теория	практика
1.	Введение. Организация работы .	1	-
2.	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы. Обязанности руководителя, штурмана, санитаря, кострового ит.д Практическая часть: <i>составление плана работы согласно обязанностям в походе.</i>	1	-
3.	Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Практическая часть: <i>самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт.</i>	1	1
4.	Устройство карабина и страховочной системы. Практическая часть: <i>отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки.</i>	1	1
5.	Основные способы звуковой сигнализации. Практическая часть: <i>подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе.</i>	1	1
6.	Основные виды костров. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек..</i>	1	1
7.	Топографические карты и знаки. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по составлению плана-схемы маршрута, прохождению маршрута по плану, карте, ориентирование по карте.</i>	1	-
8.	Устройство компаса. Стороны света. Практическая часть: <i>отработка практических навыков ориентирования с помощью компаса.</i>	1	1
9.	Способы ориентирования. Ориентирование по солнцу, приметам и т.д. Практическая часть: <i>отработка практических навыков и способов ориентирования.</i>	1	1
10.	Правила передвижения по пересеченной местности. Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням. Практическая часть: <i>отработка практических навыков передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</i>	1	2
11.	Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по умению подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.</i>	1	-
12.	Основные виды узлов: морской, встречный, скользящий, рифовый, восьмерка и т.д. Практическая часть: <i>отработка практических навыков распознавания и завязывания узлов.</i>	1	1
13.	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Признаки здоровья и болезни, основные факторы влияющие на здоровье. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.</i>	1	2
14.	Основные меры безопасности в походе. Объективные(не менее четырех) и субъективные (не менее шести) опасности в походе. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по выбору безопасного места для привала и ночлега.</i>	1	-

15	Сбор и обработка краеведческого материала. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала, вести краеведческие наблюдения, делать краткие записи.</i>	1	1
16	Организация социально значимой работы в походе. Практическая часть: <i>кормить птиц, очистить поляну, возложить цветы к памятнику, оказать помощь пожилым людям, сбор лекарственных трав и т.д</i>	1	-
17	Правила составления отчета о походе в соответствии с занимаемой должностью. Практическая часть: <i>составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д</i>	1	1
18	Разработка маршрута однодневного похода. Практическая часть: <i>составление меню, расфасовка и упаковка продуктов, составление маршрута похода, распределение должностных обязанностей.</i>	1	-
19	Защита проекта: «Организация похода»	1	1
20	Итоговое тестирование. Подведение итогов	-	1
21	Мероприятия ДООЦ и подготовка к ним	1	-
	ИТОГО:	20	15
	ВСЕГО:	34	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения.

№П/П	Тематика	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение .Организация работы.	1	-	1
2.	Подготовка к походу	1	1	2
3.	Пеший поход	1	4	5
4.	Горное путешествие	1	-	1
5.	Водное путешествие	1	-	1
6.	Лыжное путешествие	-	2	2
7.	Велосипедное путешествие	-	2	2
8.	Основы ориентирования	1	2	3
9.	Автономное существование и выживание	1	1	2
10.	Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах	1	1	2
11.	Стихийные бедствия	1	1	2
12.	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека	1	1	2
13.	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах	1	1	2
14.	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев	1	1	2
15.	Защита проекта: «Организация похода»	1	1	1
16.	Итоговое тестирование. Подведение итогов	-	1	2
17.	Мероприятия ДООЦ и подготовка к ним	1	1	2
	ВСЕГО:	14	20	34

Календарно- тематическое планирование с указанием содержания занятий

бкласс

№ дата	Тема занятий	Общее количество часов	
		теория	практика
1.	Теоретическая часть: Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	1	-
2.	Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов Практическая часть: организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.	1	1
3.	Теоретическая часть: Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра. Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии. Сворачивание лагеря. Народные приметы. Практическая часть: пеший поход, ведение дневника, фотоархив	1	4
4.	Теоретическая часть: Горные путешествия. Снаряжения. Особенности режима и порядок движения. Вербки и узлы. Основные правила безопасности при движении в горах. Поиск воды и пищи в горах. Практическая часть: отработка практических навыков завязывания узлов, правил безопасности поведения в горах.	1	-
5.	Теоретическая часть: Водное путешествие. Снаряжение. Подготовка лодки к путешествию. Особенности режима и порядка движения. Загрузка лодок и маневры. Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности. Практическая часть: Тестирование.	1	-
6.	Теоретическая часть: Лыжное путешествие. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж. Практическая часть: Практическая работа по составлению маршрута с учетом все тонкостей путешествия.	-	2
7.	Теоретическая часть: Велосипедное путешествие. Снаряжение. Организация движения. Распорядок дня. Уход за велосипедом в пути. Ремонт. Практическая часть: Практическая работа по уходу и ремонту велосипеда.	-	2
8.	Теоретическая часть: Основы ориентирования. Работа с картой, компасом. Определение расстояний. Определение высоты. Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу. Практическая часть: Практические работы: «Определение сторон горизонта по постройкам. Ориентирование по звуку, по свету, по следам».	1	2
	Теоретическая часть: Автономное существование и выживание. Аварийное приземление самолета в безлюдной местности. Переправа в условиях автономного существования. Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Поиск и очистка воды. Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии. Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях. Практическая часть: отработка практических навыков в пешем походе. Игра: «Автономное существование в природе».	1	1

10.	Теоретическая часть: Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны. Ориентирование в лесу, в степи. Практическая часть: Игра: « Путешествие в пустыне».	1	1
11.	Теоретическая часть: Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности. Практическая часть: Тестирование.	1	1
12	Теоретическая часть: Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты. Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения. Практическая часть: викторина по пройденной теме.	1	1
13	Теоретическая часть: Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказания первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами. Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.	1	1
14	Теоретическая часть: Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка. Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование.	1	1
15	Защита проекта: «Организация похода»	1	1
16	Итоговое тестирование. Подведение итогов	1	1
17	Мероприятия ДООЦ и подготовка к ним	1	1
	ИТОГО:	15	20
	ВСЕГО:	35	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения.

№п/п	Тематика	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Организация работы кружка.	1	-	1
2.	Этапы и уровни подготовки спасателей	1	2	3
3.	Краткая характеристика стихийных бедствий в Новгородской области	1	1	2
4.	Способы обеспечения безопасности человека, полоса препятствий «Юный спасатель»	2	2	3
5.	Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях - «Телефон сасения 01»	1	2	3
6.	Маршрут выживания.	1	2	3
7.	Способы ориентирования.	1	2	3
8.	Топография, топографические знаки, карты, масштаб - «Поляна заданий»	1	2	3
9.	Личное и общественное снаряжение для многодневного похода.	1	2	3
10	Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций (творческо-художественное оформление)	1	2	3

11	Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка.	2	3	4
12	Резервное время	1	-	1
13	Подведение итогов	1	-	1
	Всего:	15	20	35

Календарно- тематическое планирование с указанием содержания 7 класс

№ дата	Тема занятий	Общее количество часов	
		теория	практика
1.	Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	1	-
2.	Этапы и уровни подготовки спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Практическая часть: <i>тестирование, отработка полученных знаний.</i>	1	2
3.	Краткая характеристика стихийных бедствий в Новгородской области. Практическая часть: <i>тестирование, правила поведения в зонах особого внимания, экологические катастрофы</i>	1	1
4.	Способы обеспечения безопасности человека, полоса препятствий «Юный спасатель». Практическая часть: <i>отработка навыков по страховочным системам, перенос пострадавшего при помощи подручных средств, преодоление навесной переправы, узлы, преодоление траншеи, международные сигналы бедствия и т.д</i>	1	2
5.	Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях - «Телефон спасения 01». Практическая часть: <i>отработка навыков на полосе препятствий «Пожарная эстафета»</i>	1	2
6.	Маршрут выживания. Практическая часть: <i>отработка навыков на полосе препятствий: подъем по команде, движение по легенде, переправа по бревну, преодоление бабочки, преодоление заболоченного участка и т.д</i>	1	2
7.	Способы ориентирования. Курвиметр. Глазомер. Виды масштабов. Типы компасов. Практическая часть: <i>отработка навыков по определению</i>	1	2

	<i>сторон горизонта, времени по компасу, условные обозначения, определять азимут, ориентировать карту по компасу и т.д</i>		
8	Топография, топографические знаки, карты, масштаб – «Поляна заданий». Практическая часть: <i>отработка навыков определению расстояний по карте, другим предметам, определению лекарственных и ядовитых растений, топографические знаки, координаты и т.д</i>	1	2
9	Личное и общественное снаряжение для многодневного похода. Специальное снаряжение (репшнур, альпеншток, жюмар, тендем и т.д) Практическая часть: <i>отработка навыков по сбору личного и отрядного снаряжения, требования к нему с учетом погодных условий, мелкий ремонт одежды, осуществление сушки обуви и одежды, свертывание лагеря,</i>	1	2
10	Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций (творческо-художественное оформление). Практическая часть: <i>составление программы КВН, девиза, речевки и т.д</i>	1	2
11	Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка. Практическая часть: <i>отработка основного алгоритма действий по оказанию первой медицинской помощи</i>	2	3
12	Резервное время.	1	-
13	Подведение итогов	1	-
	ИТОГО:	15	20
	ВСЕГО:	34	

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в кабинете ОБЖ и на прилегающей территории, пришкольном участке.

В кабинете есть необходимая литература по данной теме. Оборудованы рабочие места, имеется самое простое туристическое снаряжение (компасы, рюкзаки, палатки, лопатки) средства индивидуальной защиты (5), медицинская аптечка (1), спортивный инвентарь (4).

Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- экзаменационный материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Занятия проводятся различными методами обучения – частично – поисковый, проблемный, исследовательский, проектный.

Наименование оборудования	Кол-во (шт)
Противогаз ГП-7(размер 3)	1
Респиратор Р-2	1
Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-11	1
Аптечка индивидуальная АИ-2	1
Защитный костюм ОЗК	1
Сумка санитарная	1
Носилки санитарные	1
Страховочная система Универсальная «Стандарт»	7
Верёвка страх-спасательная 10мм стат. (Коломна)	200
Карабин «Иремель»	30
Рюкзак	7
Котелок	1
Компасы	1
Ремнабор	1
Медицинская аптечка	1

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.,- М.,1986
2. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
3. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М.,1991
4. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
5. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981

5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005

