

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» 5 класс является частью Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 91 г. Челябинска».

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов (универсальных учебных действий - УУД).

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:

Регулятивные универсальные учебные действия

-Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (**целеполагание**)

- Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.
- Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.
- Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

-Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

-Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

-Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (**планирование**).

-Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.

-Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

-Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

-Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

-Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для

решения задачи/достижения цели.

- Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).

- Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

- 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 (**контроль и коррекция**).

- Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

- Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.

- Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

- Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

- Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.

- Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.

- Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.

- Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (**оценка**).

- Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.

- Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

- Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.

- Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

- Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

- Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (**познавательная рефлексия, саморегуляция**).

- Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

- Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

- Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

-Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

-Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

-Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные универсальные учебные действия

-Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

-Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

-Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

-Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

-Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

- Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

-Смысловое чтение

-Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

-Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы

-Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

-Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

-Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

-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 (**учебное сотрудничество**).

-Определять возможные роли в совместной деятельности.

-Играть определенную роль в совместной деятельности.

-Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

-Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

-Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

-Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его

-Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

-Выделять общую точку зрения в дискуссии.

-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.)

-Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

-Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (**коммуникация**).

-Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.

-Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

-Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.

-Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

-Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

-Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

-Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.

-Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

-Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

-Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (**ИКТ-компетентность**).

-Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

-Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

-Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

Предметные результаты:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 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;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

II.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности

Структура курса внеурочной деятельности ОБЖ при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и шесть разделов (в каждом модуле по два раздела).

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности.

Глава 1.

Человек, среда его обитания, безопасность человека.

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации, которые могут возникнуть в городе.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище, и меры по их профилактике.

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе (с взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком).

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Глава 2.

Опасные ситуации техногенного характера.

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход — участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Транспортное средство и водитель. Общие обязанности водителя. Велосипедист — водитель транспортного средства (велосипеда). Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

Глава 3.

Опасные ситуации природного характера.

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.

Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

Глава 4.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы). Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожарных - взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация эвакуации населения.

Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности

Уроки деятельности направленной:

- уроки «открытия» нового знания;
- уроки рефлексии;
- уроки общеметодологической направленности;
- уроки развивающего контроля.

Нетрадиционные формы уроков:

- Урок – коммуникации;
- Урок – практикум;
- Урок – игра;
- Урок – исследование;
- Урок – консультация;
- Урок – зачет;
- Интегрированный урок и др.

Раздел II. Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ

Глава 5.

Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение

Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице. Решение ситуативных задач.

Криминогенные ситуации в городе. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасные ситуации. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знание расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

Глава 6.

Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства

Экстремизм и терроризм, основные понятия, причины их возникновения. Виды экстремистской и террористической деятельности. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Уроки деятельности направленной:

- уроки «открытия» нового знания;
- уроки рефлексии;
- уроки общеметодологической направленности;
- уроки развивающего контроля.

Нетрадиционные формы уроков:

- Урок – коммуникации;
- Урок – практикум;
- Урок – игра;
- Урок – исследование;
- Урок – консультация;
- Урок – зачет;
- Интегрированный урок и др.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел III. Основы здорового образа жизни

Глава 7.

Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основные составляющие здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой. Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода, гигиена питания.

Глава 8.

Факторы, разрушающие здоровье

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для совершенствования духовных и физических качеств. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье.

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. Как уберечь себя от курения.

Алкоголь — наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность, отношение Человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Собеседования на тему «Основы здорового образа жизни и профилактика вредных привычек». *Обсуждаемые вопросы:*

Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие человека, на его физические и умственные способности.

Почему курение и употребление спиртных напитков не совместимо с занятиями физической культурой и спортом?

Как подготовить себя к тому, чтобы твердо сказать «нет!», когда предлагают сигарету или спиртное.

Уроки деятельности направленной:

- уроки «открытия» нового знания;
- уроки рефлексии;
- уроки общеметодологической направленности;
- уроки развивающего контроля.

Нетрадиционные формы уроков:

- Урок — коммуникации;
- Урок — практикум;
- Урок — игра;
- Урок — исследование;
- Урок — консультация;
- Урок — зачет;
- Интегрированный урок и др.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Глава 9.

Первая помощь и правила ее оказания.

Первая помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи. Ситуации, при которых следует немедленно вызывать «скорую помощь», правила ее вызова. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома. Последовательная отработка навыков в оказании первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях. По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой помощи при отравлении медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.

Уроки деятельности направленной:

- уроки «открытия» нового знания;
- уроки рефлексии;
- уроки общеметодологической направленности;
- уроки развивающего контроля.

Нетрадиционные формы уроков:

- Урок — коммуникации;
- Урок — практикум;
- Урок — игра;
- Урок — исследование;
- Урок — консультация;
- Урок — зачет;

-Интегрированный урок и др.

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 класс (35 часов)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы комплексной безопасности.	16	14	2
2.	Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ	8	7	1
3.	Основы здорового образа жизни	6	6	
4.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	5	3	2
	Итого	35	30	5

Для успешной реализации рабочей программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. В случае ухудшения эпидемической ситуации (самоизоляция, карантин), а также сложных климатических условий (морозы) возможен полный переход на дистанционное обучение.

Основными платформами обучения в дистанционной форме являются АС «Сетевой город. Образование», ZOOM, Учи.ру, РЭШ.

В целях организации образовательного процесса в дистанционной форме возможно использование любых доступных (не запрещенных законодательством РФ) для участников образовательных отношений ресурсов: сайта школы, скайп, мессенджеры, образовательные порталы (Инфоурок, Решу ВПР, гугл - формы), оформление заданий на бумажных носителях в случае отсутствия доступа к электронным ресурсам и обеспечение их передачи между участниками.