

**ЧОУ «Школа «ДИПЛОМАТ»  
г. Санкт-Петербург**

**«Согласовано»**

Руководитель ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла

*Сергеева* / Сергеева И. В. /

Протокол от 29.08.2022г. № 1

**«Согласовано»**

Заместитель директора по  
НМР

*Петкевич* / Петкевич С.М. /

Дата 29.08.2022 г.

**«Утверждено»**

Генеральный директор  
ЧОУ «Школа «ДИПЛОМАТ»

*Олендзкая* / Олендзкая И. А. /

Приказ от 29.08.2022 г.  
№ 67-Б



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности**

**«Школа безопасности»**

5 класс

Автор-составитель

**Костина Н. А.,**

учитель биологии

2022-2023

# **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЖ**

## **«Школа безопасности»**

### **5 КЛАСС**

Программа внеурочной деятельности по учебному предмету: «Школа безопасности» 5-7 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в действующей редакции;
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.10.2010 №189, с изменениями и дополнениями;

Изучение данного курса в основной школе направлено на достижение следующих целей:

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

Согласно учебному плану ЧОУ «Школа «Дипломат» на курс «Школа безопасности» в 5 классе отводится по 34 часа из расчета 1 час в неделю.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

Движение — это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека.

### **Мой безопасный дом**

Поддержание чистоты и порядка в доме. Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

### **Школьная жизнь**

Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта.

Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья.

### **На игровой площадке**

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр.

### **На природе**

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

Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

Туристский поход: радость без неприятностей

Подготовка к походу. Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания.

Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака.

Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе.

Когда человек сам себе враг

Вредные привычки, их пагубное влияние. Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом

возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Медицинские знания и умения: упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка..

### **Практические работы**

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка

дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара

### **Проектная деятельность**

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

## **Календарно- тематическое планирование**

ОБЖ 1 час в неделю, 34 часа в год

### **Введение (1 ч)**

1) Введение

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (22 ч)**

2) За что «отвечают» системы органов

3) За что «отвечают» системы органов

4) Как укреплять нервную систему Практическая работа1: Измерение пульса.

5) Как можно тренировать сердце Практическая работа2: Учимся измерять пульс

6) Развиваем дыхательную систему Практическая работа3: Упражняем дыхательную

- 7) Питаемся правильно
- 8) Питаемся правильно Практическая работа 4: Меню для подростка
- 9) Здоровье органов чувств Практическая работа 5: Тренировка глаз.
- 10) Здоровье органов чувств
- 11) Проектная деятельность
- 12) Проектная деятельность
- 13) Здоровый образ жизни
- 14) Чистота-залог здоровья
- 15) Чистота-залог здоровья
- 16) Движение-это жизнь Практическая работа 6: Занятие в физкультурном зале
- 17) Закаливание Практическая работа 7: Составление программы закаливания
- 18) Подросток и компьютер Практическая работа 8: Правила работы с компьютером
- 19) Повторение и обобщение пройденного
- 20) Мой безопасный дом
- 21) Мой безопасный дом
- 22) Техника безопасности в доме
- 23) Техника безопасности в доме

#### **Школьная жизнь. Выбор пути: безопасная дорога в школу (10 ч)**

- 24) Дорога в школу и обратно Практическая работа .Безопасный маршрут до школы
- 25) Пешеходы и пассажиры-участники дорожного движения
- 26) Пешеходы и пассажиры-участники дорожного движения Практическая работа Анализ и обобщение информации, предоставленной на иллюстрациях; анализ и характеристика дорожных знаков..
- 27) Безопасная дорога
- 28) Безопасная дорога Практическая работа 11 Обсуждение ситуации.
- 29) Школьник как пассажир
- 30) Общие правила школьной жизни Практическая работа 12: Анализ пословиц, поговорок, жизненных ситуаций
- 31) Правила поведения в школе

32) Правила поведения в школе Практическая работа 13: Учимся выполнять правила поведения

33) Если в школе пожар... Практическая работа 14: Действия при пожаре в школе

34) Резерв

Итого: 34 часа