

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Касторенская средняя общеобразовательная школа №1» Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей ФК и ОБЗР протокол №1 от « <u>27</u> » <u>08</u> .2024г. Руководитель ШМО <u>Данилов</u> (Данилов А.В.)	СОГЛАСОВАНА на методическом совете Протокол №1 от « <u>28</u> » 09.2024г. Зам. директора по УВР <u>Леденёва</u> (Леденёва Ж. В.)	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от « <u>28</u> » 09.2024г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина</u> (Карагодина Н.В.)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**для 6 «А», 6 «Б» классов**  
**«Основы безопасности и защиты Родины»**  
**направление: информационная культура**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

учителя ОБЗР  
высшей квалификационной категории  
Рогова Андрея Владимировича

Утверждена приказом от  
«28» 08 2024 г. № 2-90/1  
Директор школы  
Н.В. Карагодина

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы безопасности и защиты Родины» для 6 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС ООО (от 31 мая 2021 г. № 287);
- Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Касторенская средняя общеобразовательная школа № 1».

Настоящая программа составлена для 6 класса на основе авторской программы Б. О. Хренникова, Н. В. Гололобова, Л. И. Ляняной, М. В. Маслова; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2021. Она раскрывает содержание обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа соответствует требованиям ФГОС основного общего образования.

Основная идея курса – безопасность во время активного отдыха, внутреннего и выездного туризма, при следовании к месту отдыха наземным, воздушным и водным транспортом, а также выживание в условиях вынужденной автономии в природе.

Курс внеурочной деятельности «Основы безопасности и защиты Родины » в 6 классах направлен на достижение следующей **цели**:

научить подростков предвидеть опасность, по возможности её избежать, при необходимости действовать со знанием дела.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих учебных **задач**:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Изучение курса внеурочной деятельности «Основы безопасности и защиты Родины » в 6 классах рассчитано на 34 часа (1 час в неделю), 34 учебных недели в соответствии с годовым учебным планом, годовым календарным учебным графиком школы .

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

*Патриотическое воспитание:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России.

*Гражданское воспитание:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях

гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

*Ценности научного познания:*

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

*Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

*Трудовое воспитание:*

- укрепление, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

-установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

*Экологическое воспитание:*

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **Метапредметные результаты**

### **Познавательные УУД:**

*Базовые логические действия:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа.

*Базовые исследовательские действия:*

- анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи.

*Работа с информацией:*

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

### **Коммуникативные УУД:**

*Общение:*

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

-публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

*Совместная деятельность (сотрудничество):*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах).

**Регулятивные УУД**

*Самоорганизация:*

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

*Самоконтроль (рефлексия):*

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

*Эмоциональный интеллект:*

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

*Принятие себя и других:*

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую.

**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, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание мер безопасности и правил поведения и умение их применять в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

-умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;

-умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Модуль 1. «Здоровье и как его сохранить» ( 6 часов)

*Глава 1. «Здоровье и правила его сбережения» -6 часов*

Здоровье и факторы, влияющие на него. Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья. Как сохранить здоровье. Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальновзоркость. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы — необходимые элементы, требующиеся для развития организма. Личная гигиена. Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей. Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день. Предупреждение вредных привычек. Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Негативное отношение к приёму наркотических и токсикоманических веществ. Основные правила здорового образа жизни. Здоровье и правила его сбережения Факторы, способствующие сбережению здоровья. Правильное и неправильное питание. Закаливание организма. Факторы, разрушающие здоровье. Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес. Профилактика вредных привычек. Вред от употребления алкогольных напитков, табака, наркотиков. Компьютерная игровая зависимость. Как избежать этой зависимости. Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека. Физические, химические и социальные антропогенные факторы окружающей среды. Экологическая безопасность. Правила личной гигиены при занятиях туризмом. Правильный выбор одежды и обуви по сезону для участия в походе. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Туризм как часть комплекса ГТО

Модуль 2. «Безопасность в природной среде» ( 20 часов)

*Глава 2. «Безопасное поведение на природе»- 7 часов*

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололёд и гололедица. Безопасное поведение на водоёмах. Правила поведения на замёрзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом. Стихийные бедствия и связанные с ними опасности. Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий. Безопасное поведение на природе.

*Глава 3. «Правила безопасного поведения в различных видах походов»- 4 часа*

Безопасное поведение в туристских походах. Основные меры безопасности в туристских походах. Если турист отстал от группы. Виды туристских походов.

Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы. Как ориентироваться на местности. Ориентирование по Солнцу. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование по местным признакам. Способы определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам и карте. Подготовка к проведению туристского похода. Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида похода. Приметы, по которым можно определить погоду. Как развести костёр при разной погоде. Выбор места для костра и его розжиг. Виды костров. Если в лесу вас застигла гроза. Признаки приближающейся грозы. Правильное размещение в укрытии во время грозы. Правила безопасного поведения в различных видах походов. Советы на всю жизнь. Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересечённой местности. Устройство бивака. Лыжные походы. Особенности снаряжения. Организация движения. Горные походы. Организация движения при подъёме и спуске. Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах. Плавающие средства. Общий распорядок ходового дня. Правила действия во время аварии судна.

#### *Глава 4. «Безопасное поведение при автономном существовании»- 5 часов*

Безопасное поведение при автономном существовании. Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде. Факторы, способствующие и препятствующие выживанию при автономном существовании. Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде. Характерные особенности добровольного и вынужденного существования в природе. Организация ночлега при автономном существовании. Сооружение временного жилища. Добывание огня с помощью различных предметов. Как добыть питьё и пищу в условиях автономии. Растения, грибы, орехи, которые можно употреблять в пищу. Очистка и обеззараживание воды. Как подать сигналы бедствия. Различные средства аварийной сигнализации.

#### *Глава 5. «Опасные встречи в природных условиях»- 4 часа*

Опасные встречи в природных условиях. Безопасность при встрече с дикими животными. Правила поведения при встрече с дикими животными (лосем, кабаном, волком, медведем и др.). Безопасность при встрече со змеей. Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита. Клещевой вирусный энцефалит, его переносчики, места и время передачи, последствия заболевания. Способы удаления клещей с тела.

### **Модуль 2. «Основы медицинских знаний» ( 8 часов)**

#### *Глава 6. «Первая помощь в природных условиях»- 8 часов*

Первая помощь в природных условиях. Народные средства первой помощи. Средства для остановки кровотечения, от кашля, от воспаления. Первая помощь при травматических повреждениях. Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаз и носа. Имобилизация при травме конечностей. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.

Итоговое повторение по курсу «ОБЗР» за год.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ модуля, главы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
1	Модуль «Здоровье и как его сохранить»	7
1.1.	Глава «Здоровье и правила его сбережения»	7
2	Модуль «Безопасность в природной среде»	21
2.1.	Глава «Безопасное поведение на природе»	7
2.2.	Глава «Правила безопасного поведения в различных видах походов»	4
2.3.	Глава «Безопасное поведение при автономном существовании»	6
2.4.	Глава «Опасные встречи в природных условиях»	4
3.	Модуль 3. «Основы медицинских знаний»	6
3.1.	Глава «Первая помощь в природных условиях»	6
ВСЕГО		34

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 «А» ,6 «Б» классы

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Форма проведения	Дата проведения
1	Факторы, способствующие сбережению здоровья	1	учебное занятие	03.09.2024
2	Факторы, разрушающие здоровье	1	учебное занятие	10. 09.2024
3	Профилактика вредных привычек	1	учебное занятие	17.09.2024
4	Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека	1	учебное занятие	24. 09.2024
5	Правила личной гигиены при занятиях туризмом	1	учебное занятие	01.10.2024
6	Туризм как часть комплекса ГТО	1	учебное занятие	08. 10.2024
7	Туризм как часть комплекса ГТО	1	практическое занятие	15. 10.2024
8	Безопасное поведение в туристских походах	1	учебное занятие	22. 10.2024
9	Виды туристских походов	1	учебное занятие	05.11.2024
10	Как ориентироваться на местности	1	учебное занятие	12. 11.2024
11	Подготовка к проведению туристского похода	1	учебное занятие	19. 11.2024
12	Приметы, по которым можно определить погоду	1	учебное занятие	26. 11.2024
13	Как развести костёр при разной	1	практическое	03.12.2024

	погоде		занятие	
14	Если в лесу вас застигла гроза	1	учебное занятие	10. 12.2024
15	Советы на всю жизнь	1	учебное занятие	17. 12.2024
16	Лыжные походы	1	учебное занятие	24. 12.2024
17	Горные походы	1	учебное занятие	14.01.2025
18	Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах	1	учебное занятие	21. 01.2025
19	Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде	1	учебное занятие	28. 01.2025
20	Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде	1	учебное занятие	04.02.2025
21	Организация ночлега при автономном существовании	1	учебное занятие	11. 02.2025
22	Как добыть питьё и пищу в условиях автономии	1	практическое занятие	18. 02.2025
23	Как подать сигналы бедствия	1		25. 02.2025
24	Как подать сигналы бедствия	1	практическое занятие	04.03.2025
25	Безопасность при встрече с дикими животными	1	учебное занятие	11. 03.2025
26	Безопасность при встрече со змеей	1	учебное занятие	18. 03.2025
27	Защита от комаров, мошки и других насекомых	1	учебное занятие	25. 03.2025
28	Профилактика клещевого энцефалита	1	учебное занятие	08.04.2025
29	Народные средства первой помощи	1	учебное занятие	15. 04.2025
30	Психологическая поддержка пострадавшего	1	учебное занятие	22. 04.2025
31	Первая помощь при травматических повреждениях	1	практическое занятие	29. 04.2025
32	Первая помощь при травматических повреждениях	1	практическое занятие	06.05.2025
33	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге	1	практическое занятие	13. 05.2025

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: Рабочие программы: Предметная линия учебников под редакцией С.Н.Егорова: учебное пособие/ / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов.— М.: Просвещение, 2021.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс: учебник для общеобразовательных организаций / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2021.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс: Рабочая тетрадь/ Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов.- М.: Просвещение, 2021.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: методическое пособие для учителя к завершённой предметной линии учебников под редакцией С. Н. Егорова «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс», «Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс» / [Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов]; под ред. С. Н. Егорова. — М.: Просвещение, 2021.

<https://resh.edu.ru/subject/23/6/>