



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа города Жирновска  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Жирновского муниципального района  
Волгоградской области

# **Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«ЗОЖ»**

**В 10 классе.**

(кл. рук. Немухина Е.С.)



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа безопасности» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы основного общего образования по внеурочной деятельности «Школа безопасности» с учетом авторской программы по внеурочной деятельности Григорьев Д.В. Г83 Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.: Просвещение, 2017.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов по 2 часу в неделю.

### **Цели данного курса:**

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

### **Задачи, поставленные в программе:**

- формировать навыки безопасного поведения;
- ознакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной жизни;
- изучить методы и приемы защиты от опасностей;
- изучить основы медицинских знаний;
- обучить практическим навыкам оказания само - и взаимопомощи в экстремальных ситуациях;
- изучить основы здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование;
- расширить кругозор;
- развить воображение детей;
- стимулировать развитие самостоятельности и ответственности у детей.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Результаты по внеурочной деятельности «Школа безопасности» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Таким образом, в результате изучения учебного курса «Школа безопасности» ученик должен:

#### **Знать:**

Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;

Иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности;

Элементарные правила поведения дома, в школе, на улице. В транспорте, на проезжей части, в лесу, на водоёмах;

Основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;

#### **Уметь:**

- использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной и повседневной жизни для:

Ведения здорового образа жизни;

Действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;

Пользования бытовыми приборами;

Использования по назначению лекарственных препаратов;

Пользования бытовыми приборами;

Соблюдения общих правил безопасного дорожного движения;

Соблюдение мер пожарной безопасности дома и на природе;



Соблюдения мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;  
 Оказание первой медицинской помощи в неотложных состояниях;  
 Вызова (обращения) за помощью в случае необходимости  
 Соответствующих служб экстренной помощи.

Результаты	Планируемые результаты (характеристики) ООП
Личностные	<p><b>Самоопределение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- осознание ответственности человека за общее благополучие;</li> <li>- гуманистическое сознание,</li> <li>- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,</li> <li>- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</li> </ul>
	<p><b>Смыслообразование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,</li> <li>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</li> </ul> <p><b>Нравственно-этическая ориентация:</b> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, - этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость</p>
Познавательные УУД	<p><b>Общеучебные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать общие приёмы решения задач;</li> <li>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- ставить и формулировать проблемы;</li> <li>- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</li> <li>- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;</li> <li>- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</li> </ul>
	<p><b>Знаково-символические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;</li> </ul> <p><b>Информационные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);</li> <li>- обработка информации</li> <li>- анализ информации;</li> <li>- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);</li> <li>- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).</li> </ul> <p><b>Логические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;</li> <li>- синтез; - сравнение,</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классификация по заданным критериям; - установление аналогий;</li> <li>- установление причинно-следственных связей;</li> <li>- построение рассуждений;</li> <li>- обобщение</li> </ul>
	<p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;</li> <li>- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</li> </ul> <p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;</li> </ul>
<b>Коммуникативные УУД</b>	<p>Инициативное сотрудничество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,</li> <li>- ставить вопросы,</li> <li>- обращаться за помощью,</li> <li>- формулировать свои затруднения;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество;</li> </ul>
	<p>Планирование учебного сотрудничества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;</li> <li>- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> </ul> <p>Взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- строить понятные для партнёра высказывания;</li> <li>- строить монологичное высказывание;</li> <li>- вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</li> <li>- слушать собеседника;</li> </ul>
	<p>Управление коммуникацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять общую цель и пути ее достижения;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль,</li> <li>- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</li> <li>- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;</li> <li>- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,</li> </ul>
<b>Регулятивные УУД</b>	<p>Целеполагание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать и удерживать учебную задачу,</li> <li>- преобразовывать практическую задачу в познавательную.</li> </ul>
	<p>Планирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять установленные правила в планировании способа решения;</li> <li>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и</li> </ul>



	<p>условиями её реализации,  - составлять план и последовательность действий;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</p>
	<p>Учебные действия:  - выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной формах.  - использовать речь для регуляции своего действия;</p>
	<p>Прогнозирование: - предвосхищать результата;</p>
	<p>Контроль:  - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  - использовать установленные правила в контроле способа решения;</p>
	<p>Коррекция:  - адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p>

### **У обучающегося будут сформированы личностные универсальные учебные действия:**

- положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учёбе;
- знание основных моральных норм поведения.

#### *Обучающийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;
- первичных умений оценки работ, ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### *Обучающийся научится:*

- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- первоначальному умению выполнять учебные действия в устной, письменной речи, в уме;
- оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### *Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации в учебнике и учебных пособиях;
- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи;
- умению смыслового восприятия познавательного текста;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### *Обучающийся научится:*

- принимать участие в работе парами и группами;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;



- договариваться и приходить к общему решению;
  - использовать в общении правила вежливости.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- принимать другое мнение и позицию;
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - задавать вопросы;
  - строить понятные для партнёра высказывания;
  - адекватно использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **10 класс**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

##### **Пожарная безопасность**

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.

Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.

Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.

##### **Безопасность на дорогах**

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.

Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.

Велосипедист – водитель транспортного средства.

##### **Безопасность на водоёмах**

Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.

Безопасный отдых на водоёмах.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

##### **Экология и безопасность**

Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.

Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.

##### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия**

Классификация ЧС техногенного характера.

Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.

Аварии на химически опасных объектах и их последствия.

Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их возможные последствия.

Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

##### **Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций**

Обеспечение радиационной безопасности населения.

Обеспечение химической защиты населения.

Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывоопасных объектах.

Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.

##### **Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера**

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Эвакуация населения.

Мероприятия по инженерной защите населения от ЧС техногенного характера.

#### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

Здоровье как основная ценность человека.

Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.

Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества.

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

#### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

##### **Первая помощь при неотложных состояниях**



Первая помощь пострадавшим и её значение.

Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (практическое занятие).

Первая помощь при травмах (практическое занятие).

Первая помощь при утоплении (практическое занятие).

№	Тема раздела	Количество часов	Вид контроля
1	Раздел 1. Основы комплексной безопасности.	32	ПР
2	Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.	14	ПР
3	Раздел 3. Основы здорового образа жизни.	10	ПР
4	Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	12	ПР
<b>Всего за год:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>

### Уроков Школа безопасности в 10 классе

Количество часов по календарно-тематическому планированию 68

1 четверть 10 ч

2 четверть 18 ч

3 четверть 22 ч

4 четверть 18 ч

№	Дата	Кол-во часов	тема
<b>1. 20 Основы комплексной безопасности 10 ч</b>			
1	5.09 7.09	2	Первичный инструктаж по ИОТ. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.
2	12.09 14.09	2	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.
3	19.09 21.09	2	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.
4	26.09; 28.09	2	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.
5	3.10; 5.10	2	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.
6	10.10; 12.10	2	Велосипедист – водитель транспортного средства.
7	17.10; 19.10	2	Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.
8	24.10; 26.10	2	Безопасный отдых на водоёмах.
9	7.11; 9.11	2	Оказание помощи терпящим бедствие на воде.
10	14.11 16.11	2	Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. ПДК вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.
11	21.11 23.11	2	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.
12	28.11 30.11	2	Классификация ЧС техногенного характера.
13	5.12; 7.12	2	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.
14	12.12; 14.12	2	Аварии на химически опасных объектах и их последствия.
15	19.12; 21.12	2	Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их



			последствия.
16	26.12.2017	2	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.
<b>1. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций 18 ч</b>			
17		2	Обеспечение радиационной безопасности населения.
18		2	Правила пользования СИЗ.
19		2	Обеспечение химической защиты населения.
20		2	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывоопасных объектах.
21		2	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.
22		2	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения.
23		2	Мероприятия по инженерной защите населения от ЧС техногенного характера.
<b>1. 2 Основы здорового образа жизни 22 ч</b>			
24		2	Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.
25		2	Репродуктивное здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
26		2	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.
27		2	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их факторы
28		2	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.
<b>1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи 18 ч</b>			
29		2	Первая помощь пострадавшим и её значение. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.
30		2	Первая помощь при отравлениях аварийно- химически опасными веществами (практическое занятие).
31		2	Первая помощь при остановке сердечной деятельности.
32		2	Первая помощь при травмах (практическое занятие).
33-34		2	Первая помощь при утоплении (практическое занятие). Первая помощь при коме.