


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

Проверена
зам. директора по УВР
« 31 » августа 2022г.

Иванова И.А.



Программа внеурочной деятельности
«ЗОЖ»(ОБЖ)
9в класс

Срок реализации программы – 1 год

Немухина Е.С.

г.Жирновск, 2022-23уч. г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «ОБЖ» разработана для 9 класса в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (с изменениями от 31.12.2015г. №1576).
 2. Основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «СШ с УИОП г.Жирновска»
 3. Примерной программой внеурочной деятельности «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование» В.А.Горский, А.А.Тимофеев – М. «Просвещение», 2010г., 111с.
- Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности учащиеся 8 класса

В сфере предметных результатов

- культуре безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понимать личную и общественную значимость культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимать необходимость подготовки граждан к военной службе;
- применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

В сфере метапредметных результатов

- **Регулятивные УУД:** самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. (22ч)

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности. Системы обеспечения безопасности города. Правила вызова служб безопасности.

Тема 2: Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (16ч)

Средства оказания медицинской помощи. Перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных средств. Понятие о травме и ране. Открытые и закрытые травмы. Общие признаки травм и ранений. Правила оказания первой медицинской помощи при значительных открытых ранах. Общая характеристика кровотечений. Наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное и смешанное кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Первая медицинская помощь при кровотечении из носа.

Тема 3: Основы здорового образа жизни(8ч.)

Понятие о личной безопасности. Опасные и безопасные места в населенном пункте. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города, глухие зоны парков и скверов, места массового скопления людей и т.д. Незнакомые взрослые и подростки. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед поездом, в подъезде, в лифте, на лестничной площадке, звонок в дверь, дверь вашей квартиры пытаются открыть; вы вернулись из школы, а дверь вашей квартиры открыта. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни во время прогулок.

Пожарная безопасность

Понятие о пожаре. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях, общественных местах, на транспорте. Меры пожарной безопасности. Правила противопожарной безопасности в быту, в общественных местах. Правила безопасного поведения при пожаре в доме, в общественном месте, (если есть возможность выйти из квартиры; если нет возможности покинуть квартиру; при выходе через задымленный коридор); на транспорте. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами. Первичные средства тушения пожаров. Подручные средства тушения пожаров. Виды огнетушителей и правила пользования ими.

Тема 4: Защита человека в чрезвычайных ситуациях (6ч)

Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени

Средства индивидуальной защиты органов дыхания. История создания противогаса. Виды и назначение противогазов. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Правила пользования противогазом. Положения противогаса: «походное», «наготове», «боевое». Как правильно определить размер противогаса. Коллективные и индивидуальные средства защиты. Правила поведения в убежище.

Тема 5: Физическая подготовка (12ч)

Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.

Современные улицы и дороги-зоны повышенной опасности. Причины возникновения ДТП. Безопасность участников дорожного движения. Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Опасность пешехода и безопасность пассажира. Велосипедист – полноправный участник дорожного движения. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Основные правила безопасности на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Предотвращение дорожно-транспортных происшествий. Вы – очевидец ДТП. Правила дорожного движения роллера, скейтбордиста, велосипедиста.

Основы военной службы

Защита Отечества – долг и обязанность граждан России.

История создания Российской армии. Виды, рода войск, символика Вооруженных Сил. Военная форма одежды. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности. Боевой знамя-символ воинской чести. Ордена, почетные награды за воинские заслуги. Дни воинской славы. Воинская дисциплина. Строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым и походным шагом, шаг на месте, движение бегом. Огневая подготовка. История создания пневматического оружия.

Тема 6. Заключение (6ч)

Правила техники безопасности с оружием. Психологическая подготовка к стрельбе. Прицеливание. Пристрелка. Тренировка исходного положения сидя. Выстрел. Тренировка исходного положения лежа.

Календарно - тематический план

№ п/п	Дата	Часы	Название темы	Подпись
Раздел I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. (22ч)				
1	2.09	1	Безопасное поведение на улицах и дорогах .	<i>Глебов</i>
2	4.09	1	Безопасное поведение на улицах и дорогах .	<i>Глебов</i>
3	9.09	1	Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	<i>Глебов</i>
4	14.09	1	Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	<i>Глебов</i>
5	16.09	1	Встреча с инспектором ГИБДД.	<i>Глебов</i>
6	21.09	1	Встреча с инспектором ГИБДД.	<i>Глебов</i>
7	23.09	1	Пожарная безопасность и поведение при пожарах	<i>Глебов</i>
8	28.09	1	Пожарная безопасность и поведение при пожарах	<i>Глебов</i>
9	30.09	1	Встреча с работником МЧС - пожарником.	<i>Глебов</i>

10	5.10	1	Встреча с работником МЧС - пожарником.	Хорошо
11	4.10	1	Безопасное поведение на воде	Хорошо
12	12.10	1	Безопасное поведение на воде	Хорошо
13	14.10	1	Безопасное поведение дома	Хорошо
14	19.10	1	Безопасное поведение дома	Хорошо
15	24.10	1	Встреча с работником МЧС - спасателем.	Хорошо
16	26.10	1	Встреча с работником МЧС - спасателем.	Хорошо
17	9.11	1	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Встреча с психологом школы.	Хорошо
18	11.11	1	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Встреча с психологом школы.	Хорошо
19	16.11	1	Безопасное поведение на природе	Хорошо
20	18.11	1	Безопасное поведение на природе	Хорошо
21	23.11	1	Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения	Хорошо
22	25.11	1	Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения	Хорошо

Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (16ч)

23	30.11	1	Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Встреча с медицинской сестрой.	Hand
24	2.12	1	Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Встреча с медицинской сестрой.	Hand
25	7.12	1	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь	Hand
26	9.12	1	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь	Hand
27	14.12	1	Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.	Hand
28	16.12	1	Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.	Hand
29	21.12	1	Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах.	Hand
30	23.12	1	Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах.	Hand
31	28.12	1	Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами	Hand
32	11.01	1	Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами	Hand
33	13.01	1	Первая медицинская помощь при отравлении газами	Hand
34	18.01	1	Первая медицинская помощь при отравлении газами	Hand
35	20.01	1	Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.	Hand
36	25.01	1	Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.	Hand

37	14.01	1	Встреча с медицинской сестрой школы.		Невф
38	1.02	1	Встреча с медицинской сестрой школы.		Невф
Раздел III. Основы здорового образа жизни (8ч)					
39	3.02	1	Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»		Невф
40	8.02	1	Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»		Невф
41	10.02	1	Основы личной гигиены		Невф
42	15.02	1	Основы личной гигиены		Невф
43	17.02	1	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика		Невф
44	11.02	1	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика		Невф
45	1.03	1	Пути укрепления здоровья		Невф
46	3.03	1	Пути укрепления здоровья		Невф
Раздел IV. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (6ч)					
47	10.03	1	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения		Невф
48	15.03	1	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения		Невф

49	17.03	1	Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени	Нест
50	22.02	1	Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени	Нест
51	5.04	1	Подготовка обучаемых к проведению практического занятия (изготовление ватно-марлевых повязок)	Нест
52	7.04	1	Подготовка обучаемых к проведению практического занятия (изготовление ватно-марлевых повязок)	Нест

Раздел V. Физическая подготовка. Основы военной службы. (12ч.)

53	12.04	1	Ходьба спортивная.	Нест
54	14.04	1	Ходьба спортивная.	Нест
55	19.04	1	Бег с препятствиями	Нест
56	21.04	1	Бег с препятствиями	Нест
57	26.04	1	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Спортивные игры	Нест
58	28.04	1	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Спортивные игры	Нест
59	3.05	1	Игры с преодолением препятствий	Нест
60	5.05	1	Игры с преодолением препятствий	Нест
61	10.05	1	Подвижные игры	Нест

62	12.05	1	Подвижные игры		<i>Hand</i>
63	17.05	1	Спортивная игра «Кто первый?»		<i>Hand</i>
64	17.05	1	Спортивная игра «Кто первый?»		<i>Hand</i>
Раздел VI. Заключение (4ч)					
65	19.05	1	Конкурс рисунков «Мы за мир!»		<i>Hand</i>
66	19.05	1	Конкурс рисунков «Мы за мир!»		<i>Hand</i>
67	21.05	1	Игра «Зарничка»		<i>Hand</i>
68	24.05	1	Игра «Зарничка»		<i>Hand</i>