

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАСИЛЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:



/Серова Н.М./

«20» августа

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«ОБЖ»

5 КЛАСС

Составитель : Мозгунова Ирина Сергеевна

учитель высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 5 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебного плана на 2020-2021 учебный год МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа»;
- авторской рабочей программы по ОБЖ для 5-11 классов под редакцией Н.Ф. Виноградовой. - Москва : Вентана - Граф, 2016 .
- Учебный предмет «ОБЖ» обязателен и включен во внеурочную деятельность в 5 и 6 классы - социальное направление - с учетом интересов обучающихся. Содержание программы выстроено по следующим линиям: обеспечение личной безопасности во время отдыха и туризма, оказание первой медицинской помощи, основы здорового образа жизни. На изучение предмета отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» -1 час.

Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя –20 ч.

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение – это жизнь. Комплекс упражнений игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Мой безопасный дом –4 ч.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами, парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

Школьная жизнь - 9 ч.

Школьная жизнь. *Выбор пути: безопасная дорога в школу.* Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения. Дорожное движение в населенном пункте и аз городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» - способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта
Правила поведения в школе. Общие правила поведения. В школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, вовремя передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребенку.
 Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами:

- осознание важности здорового образа жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
- способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
- способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;

Метапредметные результаты:

- обучения представлены универсальными учебными действиями:
- анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
- планированием и организацией своей жизни и деятельности с учетом безопасности;
- обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» -1 ч.				
1	Введение. Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности»	Понимать опасные и ЧС по их признакам, развивать умения и навыки	01.09	01.09

	жизнедеятельности»	действовать с учетом сложившейся ситуации; учить выработать алгоритм безопасности.		
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя –20 ч.				
2	За что „отвечают" системы органов	Знать о своем организме	09.09	09.09
3	Системы органов	Характеризовать систему органов	16.09	16.09
4	Укрепляем нервную систему. «Измерение пульса»	Понимать для чего нужно укреплять нервную систему. «Измерение пульса»	23.09	23.09
5	Тренируем сердце. «Учимся измерять пульс».	Знать что такое сердце и его роль в жизнедеятельности организма. Уметь определять пульс.	30.09	30.09
6	Развиваем дыхательную систему. «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)».	Понимать что такое дыхательная система. Использовать умения для обеспечения личной безопасности. Знать правила тренировки дыхательной системы.	07.10	07.10
7	Питаемся правильно.	Объяснять понятие «рациональное» питание; основные питательные вещества; рацион питания человека. Соблюдать правила рационального питания. Уметь приводить примеры продуктов, содержащих: углеводы, жиры, белки, витамины.	14.10	14.10
8	«Меню для подростка».	Знать «Меню для подростка».	21.10	21.10
9	Здоровье органов чувств.	Понимать основные органы чувств. Сформировать представление о здоровье.	28.10	28.10
10	«Тренировка глаз».	Знать как выполнять гимнастику для глаз.	11.11	11.11
11	Проект по теме №1 «Меню для подростка».	Характеризовать меню для подростка. Уметь составлять.	18.11	18.11
12	Проект по теме №2 «Рациональное питание»	Объяснять понятие «рациональное» питание; основные питательные вещества; рацион питания человека. Соблюдать правила рационального питания.	25.11	25.11

13	Что влияет на здоровье	Понимать определение – здоровый образ жизни. Уметь оценивать свои возможности (умственные и физические) при планировании любой работы. Сформировать понимание о необходимости здорового образа жизни.	02.12	02.12
14	Чистота залог здоровья.	Знать правила личной гигиены. Знать особенности развития организма человека в подростковом возрасте. сформировать понимания ценности безопасного образа жизни.	09.12	09.12
15	Как правильно мыть фрукты?	Характеризовать правила личной гигиены. Почему нужно правильно мыть фрукты?	16.12	16.12
16	Что такое педикулёз	Объяснять понятие педикулёз. Соблюдать правила личной гигиены.	23.12	23.12
17	Движение — это жизнь.	Знать особенности развития организма человека в подростковом возрасте. Сформировать понимания ценности безопасного образа жизни.	13.01	13.01
18	Поговорим о закаливании. Составление программы закаливания	Объяснять правила закаливания. Знать особенности развития организма человека в подростковом возрасте. Знать сформировать понимание о важности закаливания.	20.01	20.01
19	Компьютер и здоровье	Называть правила безопасного использования компьютера. Выполнять гимнастику за компьютером. Сформировать понимание о опасности компьютерной зависимости.	24.01	24.01
20	Правила безопасного пользования компьютером	Понимать правила безопасного использования компьютера. Выполнять гимнастику за компьютером. Сформировать понимание о опасности компьютерной	03.02	03.02

		зависимости.		
21	Проект по теме №3 «здоровый образ жизни»	Понимать важность сохранения ЗОЖ. Сравнивать здорового человека и страдающих различными недугами.	10.02	17.02
Мой безопасный дом – 4 ч.				
22	Наводим в доме чистоту	Объяснять общие понятия о чистоте. Характеризовать чистоту в доме.	17.02	17.02
23	Моем посуду правильно.	Характеризовать памятку о правилах мытья посуды.	24.02	24.02
24	Дела домашние: техника безопасности	Понимать проявлять бережное отношение к бытовым приборам; позитивное отношение к процессу знакомства с правилами эксплуатации бытовых электроприборов.	03.03	03.03
25	Безопасное электричество . Безопасный газ.	Знать использование приобретённые знания при эксплуатации бытовых электроприборов.	10.03	10.03
Школьная жизнь - 9 ч.				
26	Выбор путь: безопасная дорога в школу	Знать безопасный маршрут движения в школу. Знать основные правила передвижения школьников. Уметь соблюдать правила дорожного движения.	17.03	17.03
27	Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.	Характеризовать представление об организации дорожного движения. Формировать умение соблюдать правила дорожного движения.	31.03	31.03
28	Правила безопасности пешеходов	Знать обязанности пешехода и пассажира; сигналы, подаваемые регулировщиком. Уметь соблюдать правила дорожного движения	07.04	07.04
29	Умеете ли вы оценивать дорожную обстановку?	Понимать представление об организации дорожного движения. Формировать умение соблюдать правила дорожного движения.	14.04	14.04

		Умеете ли вы оценивать дорожную обстановку?		
30	Дорожное движение в населённом пункте. «Правила дорожного движения РФ».	Понимать соблюдать правила дорожного движения. Изучить обязанности пешеходов и пассажиров.	21.04	21.04
31	Какие правила должен соблюдать пешеход?	Знать значение двигательной активности.	28.04	28.04
32	Правила поведения в школе	Называть правила поведения в школе.	05.05	12.05
33	Заболевший в школе	Знать симптомы любого заболевания. Уметь уберечь себя и других от заболеваний. Развивать знания о симптомах начинающего простудных заболеваний.	12.05	12.05
34	Если в школе пожар. «Эвакуация из здания школы»	Понимать последовательность действий при пожаре. Уметь оказывать первую медицинскую помощь. знать содержание аптечки первой помощи, порядок вызова скорой помощи.	19.05 26.05	19.05 26.05
			34 часа	33 часа

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей естественно – математического цикла

От «28» августа 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР: Кал /Калныня С. В. /

«28» августа 2020 г.