

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 15 от «29» 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01-04-01-163
от «29» 08.2022 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по социальному направлению
«БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ»
для обучающихся 10-11 классов**

Составил:
педагог-организатор ОБЖ
Андрюшин Иван Иванович

Содержание

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	5

Раздел № 2

2.1. Календарно-тематическое планирование.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.2.1. Материально-техническое, кадровое обеспечение.....	9
2.2.2. Оценочные материалы.....	9
2.2.3. Методические материалы.....	9
2.2.4. Список литературы.....	10

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы	Социальная
Актуальность программы	Реализация программы позволит: привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни; сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности; выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни, в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.
Отличительные особенности программы	Программа включает в себя разделы: «Мое здоровье», «Взаимодействие с окружающими», «Дорожно-транспортная безопасность», «Правила оказания первой помощи», которые являются продолжением программ внеурочной деятельности по БДД, культуре питания и психологии, изученные детьми на предыдущем уровне.
Виды деятельности	Лекции, практикумы
Адресат программы	Программа предназначена для обучающихся 10-11 классов
Объём и срок освоения программы	Срок реализации программы: 2 года; объём -34 часа в каждом.
Формы обучения	Очная
Особенности организации образовательного процесса	Практическая направленность занятий
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия - 40 минут. Место проведения – кабинеты классов
Промежуточная аттестация	Тестирование Оценивается: зачёт/незачёт

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: Формирование у воспитанников системы ценностных отношений к человеческой жизни, социального опыта школьника, осознание необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Задачи:

- формировать навыки безопасного поведения;
- формировать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать самостоятельность в принятии решений в нестандартной ситуации.

Планируемые результаты.

Личностные результаты: развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты: овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

Коммуникативная сфера: умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить

компромиссное решение в различных ситуациях. Способы и формы подведения итогов реализации программы: беседы, лекции, дискуссии, викторины, просмотр готовых презентаций и видеороликов, выполнение тестов различного уровня сложности.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Тематический блок	Количество часов			
		10кл		11кл	
		теори я	Прак тика	теор ия	Практ ика
1	Мое здоровье (10/10 часов)	8	2	8	2
2	Взаимодействие с окружающими (9/13 часов)	4	5	0	13
3	Дорожно-транспортная безопасность (7/5 часов)	5	2	4	1
4	Правила оказания первой помощи (8/6 часов)	2	6	2	4

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание курса «Безопасность и здоровье» в 10/11 классах

Основное содержание	Формы организации	Характеристика деятельности обучающегося
Мое здоровье (10/10 часов)		
Понятие «здоровье ребенка», его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного	Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций	Обучающиеся учатся правильно относиться к своему здоровью, изучают вредные привычки и их последствия. Учатся правильно распределять свое учебное и свободное время. Формируют представление о ЗОЖ

здоровья. Правила личной гигиены, вредные привычки		
Взаимодействие с окружающими (9/13 часов)		
Понятие «нормы поведения». Чувства и эмоции. Приемы бесконфликтного общения. Интернет-безопасность и социальные сети. Угроза терроризма. Приёмы саморегуляции	Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций. Анализ различных ситуаций по теме. Викторина.	Формируют представление о правилах и нормах поведения в обществе. Овладевают навыками безопасного поведения на улице и в социальных сетях. Учатся разрешать конфликтные ситуации. овладевают приёмами саморегуляции в стрессовых ситуациях.
Дорожно-транспортная безопасность (7/5 часов)		
Безопасный маршрут по дороге домой, в школу и обратно. Правила поведения при переходе проезжей части. Правила поведения в общественном транспорте. Знакомство с дорожными знаками.	Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций. Анализ различных ситуаций по теме. Тесты.	Учатся оценивать ситуацию на дороге и во дворе. Формируют понятие дорожно-транспортной безопасности. Учатся анализировать различные ситуации. Знакомятся с дорожными знаками и выполняют тесты различного уровня сложности
Правила оказания первой помощи (8/6 часов)		
Правила оказания первой помощи при ожогах, переломах, ушибах, кровотечениях, обморожениях. Помощь при встрече с бродячими собаками.	Беседа, лекция, просмотр видеороликов и презентаций. Анализ различных ситуаций по теме. Тесты. Викторина.	Учатся анализировать, оценивать и выбирать методы помощи пострадавшим в различных ситуациях.

Раздел 2.
2.1. Календарно-тематическое планирование
для 10 классов

№	Дата		Тема занятия	часы
	чис	мес		
Мое здоровье (10 часов)				
1			Основные правила питания растущего организма	1
2			Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Основы правильного питания	1
3			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
4			Сахар – друг или враг? Полезные рецепты	1
5			Физическая активность-залог успеха	1
6			Физическая активность-залог успеха	1
7			Иммунитет	1
8			Иммунитет	1
9			Компьютер: за и против	1
10			Компьютер: за и против	1
Взаимодействие с окружающими (9 часов)				
11			Нравственные нормы как правила поведения	1
12			Мир эмоций и чувств	1
13			Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции.	1
14			Приемы бесконфликтного общения	1
15			Меры личной безопасности на улице	1
16			Как не стать жертвой вербовки	1
17			Интернет-безопасность.	1
18			Социальные сети	1
19			Терроризм – угроза обществу	1
Дорожно-транспортная безопасность (7 часов)				
20			Правила поведения на улице	1
21			Правила поведения в общественном транспорте	1
22			Правила езды на велосипеде	1
23			Безопасный маршрут	1
24			Дорожные знаки	1
25			Я- пешеход!	1
26			Правила следования в пешей колонне	1

Правила оказания первой помощи (8 часов)				
27			Первая помощь пострадавшему при ушибах и переломах	1
28			Первая помощь пострадавшему при ожогах	1
29			Первая помощь пострадавшему при кровотечениях	1
30			Первая помощь пострадавшему при потере сознания	1
31			Первая помощь пострадавшему при обморожениях	1
32			Если человек поперхнулся	1
33			Если на вас напала бродячая собака	1
34			Правила нахождения в лесу. Укус клещей.	1

**Календарно-тематическое планирование
для 11 классов**

№	Дата		Тема занятия	ча сы
	чис	мес		
Мое здоровье (10 часов)				
1			Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ	1
2			Влияние наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека.	1
3			Негативные последствия алкоголизма и табакокурения	1
4			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
5			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
6			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
7			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
8			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
9			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
10			Основы правильного питания. Полезные рецепты	1
Дорожно-транспортная безопасность (5 часов)				
11			Правила поведения на улице	1
12			Правила поведения в общественном транспорте	1
13			Правила поведения на жд и авиатранспорте	1
14			Правила поведения на жд и авиатранспорте	1
15			Дорожные знаки, разметка	1

Правила оказания первой помощи (6 часов)			
16		Первая помощь пострадавшему при ушибах и переломах	1
17		Первая помощь пострадавшему при ожогах	1
18		Первая помощь пострадавшему при кровотечениях	1
19		Первая помощь пострадавшему при потере сознания	1
20		Первая помощь пострадавшему при обморожениях	1
21		Если человек поперхнулся	1
Взаимодействие с окружающими (13 часов)			
22		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
23		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
24		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
25		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
26		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
27		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
28		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
29		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
30		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
31		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
32		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
33		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1
34		Впереди экзамены- приемы саморегуляции.	1

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

Материально-техническое обеспечение	<p>Помещение, укомплектованное стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, парты, стулья, шкафы, электрообеспечение).</p> <p>Мультимедийное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интерактивная доска. - Компьютер. - Проектор. - Средства телекоммуникации (выход в интернет).
Информационное	- методические разработки к занятиям;

обеспечение	- раздаточный и демонстрационный материал
Кадровое обеспечение	Образовательный процесс обеспечивают классные руководители гимназии

2.2.2. Оценочные материалы

1. Сборники заданий.

2.2.3. Методические материалы

Педагогические технологии	1) развивающее обучение; 2) проблемное; 3) развитие критического мышления через чтение и письмо; 4) здоровьесберегающие.
Методы обучения	1. Словесные (устное объяснение, беседа) 2. Наглядные (показ иллюстраций) 3. Практические (тренировочные игры)
Дидактические материалы (к занятиям на формирование компетенции)	-ЭОР

2.2.4. Список литературы

- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М. : Просвещение, — 288 с.: ил.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А. Т. Смирнов, Москва, Астрель. АСТ 2008, под редакцией Воробьева Ю.Л.
- Формирование ключевых компетенций в области изучения основ безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан: Хакасское книжное издательство, 2010. – 300 с.

- Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: сборник элективных курсов / ав.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 219 с.