



## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Моя безопасность» предназначена для обучающихся 10-х классов МБОУ «Альшиховская СОШ Буинского района РТ».

На реализацию данной программы отводится 34 часа.. Занятия проходят один раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Данная программа состоит из четырех разделов: мое здоровье, взаимодействие с окружающими, дорожно-транспортная безопасность, правила оказания первой помощи.

Программа направлена на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

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

**Задачи программы:** развитие у детей чувства ответственности за свое поведение; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; стимулирование самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

**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

### **Содержание курса «Моя безопасность»**

<b>Основное содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Характеристика деятельности обучающегося</b>
<b>Мое здоровье (10 часов)</b>		
Понятие «здоровье ребенка», его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Правила личной гигиены, вредные привычки	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
<b>Взаимодействие с окружающими (10 часов)</b>		
Понятие «нормы поведения». Чувства и эмоции. Приемы бесконфликтного общения. Интернет-безопасность и социальные сети. Угроза терроризма.	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
<b>Дорожно-транспортная безопасность (7 часов)</b>		
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
<b>Правила оказания первой помощи (8 часов)</b>		
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.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

№	Дата		Тема занятия	часы
	по плану	по факту		
<b>Мое здоровье (10 часов)</b>				
1			Основные правила питания растущего организма	<b>1</b>
2			Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.	<b>1</b>
3			Сахар – друг или враг?	<b>1</b>
4			Физическая активность-залог успеха	<b>1</b>
5			Иммунитет	<b>1</b>
6			Компьютер: за и против	<b>1</b>
7			Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ	<b>1</b>
8			Влияние наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус	<b>1</b>

			человека.	
9			Негативные последствия алкоголизма и табакокурения	1
10			Личная гигиена	1
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			Учимся говорить «нет»!	1
19			Социальные сети	1
20			Терроризм – угроза обществу	1
<b>Дорожно-транспортная безопасность (7 часов)</b>				
21			Правила поведения на улице	1
22			Правила поведения в общественном транспорте	1
23			Правила езды на велосипеде	1
24			Безопасный маршрут	1
25			Дорожные знаки	1
26			Я- пешеход!	1
27			Правила следования в пешей колонне	1
<b>Правила оказания первой помощи (8 часов)</b>				
28			Первая помощь пострадавшему при ушибах и переломах	1
29			Первая помощь пострадавшему при ожогах	1
30			Первая помощь пострадавшему при кровотечениях	1
31			Первая помощь пострадавшему при потери сознания	1
32			Первая помощь пострадавшему при обморожениях	1
33			Если человек поперхнулся	1
34			Если на вас напала бродячая собака	1
35			Правила нахождения в лесу. Укус клещей.	1

