

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н.И. Сечкина»
Хомутовского района Курской области

Утверждаю

Приказ № 1-237

от «31» 08 2022 года

Директор школы А.В. Чайковский



**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

название программы: «Помоги себе сам»

направление социальное

6 Г класс

Рабочая программа составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития

Количество часов:

всего 68 ч.

в неделю 2 ч.

Учитель: Зарудная Анна Витальевна
(ФИО)

Рассмотрена на
заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № 1
от «26» 08 2022 г.

Руководитель МО

Долгорукова В.И.

СОГЛАСОВАНО

«30» августа 20 22 года

Зам.директора по ВР

Мерицкова С.В.

2022-2023 год

Пояснительная записка

Программа «Помоги себе сам» реализуется через внеурочную деятельность. Она соответствует социальному направлению развития личности обучающихся.

Главными задачами обучения в школе являются развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Актуальность программы состоит в том, что серьезной проблемой современной жизни являются дорожно-транспортный травматизм, пожарная безопасность, терроризм, криминогенная опасность, экстремальные ситуации.

Современная жизнь полна неожиданностей, порой неприятных и зачастую опасных, поэтому в одиночку с ними не справиться. В обществе обеспокоенность вызывает рост преступности в отношении несовершеннолетних, опасность стать жертвой несчастного случая или чьей-то халатности, кажущейся безысходностью перед судьбой.

Стихийные бедствия, автодорожные катастрофы, аварии на производстве. Правильное поведение нередко спасает даже в самой, казалось бы, безысходной ситуации. Безусловно, если человеку грозит беда, у него срабатывает инстинкт самосохранения, и он пытается спастись любым путём. Однако нередко, движимый этим инстинктом, он теряет самообладание.

Дети в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Детский организм находится в состоянии становления. Многие процессы подвижны и неустойчивы. Отсюда и такая разная реакция детей и взрослых на одни и те же ситуации.

Чем труднее ситуация для ребёнка и чем больше сообразительность и скорость в принятии решения ему надо проявить, тем сильнее развивается торможение в центральной нервной системе ребёнка.

Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в обществе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Важно организовать такой процесс профилактической работы, который дал бы обучающимся возможность получения полезных знаний, а также в ходе разнообразной профилактической работы прививать устойчивые навыки безопасного поведения в любой ситуации.

Цель программы: Привитие навыков безопасного поведения в любой жизненной ситуации.

Задачи программы:

- изучить правила безопасного поведения (ПДД, ПББ, ПБ при ЧС различного характера) с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- формировать чувство ответственности за личную и общественную безопасность;
- развивать коммуникативные качества личности для ответственного и осознанного поведения во время экстремальных ситуаций;
- привитие навыков оказания первой необходимой помощи в различных жизненных ситуациях.

Объем и срок освоения: программа «Помоги себе сам» рассчитана на 1 год. Режим занятий – 2 часа в неделю, всего 68 часов.

Ожидаемый результат

В соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета определяет достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы.

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей, индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры 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;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Психолого-педагогические принципы организации обучения

сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

Формы и методы работы:

Словесные методы: беседа, пояснение, обсуждение.

Наглядные методы: показ иллюстративного материала (таблиц, карт, иллюстраций, зарисовок на доске), демонстрация видеоматериалов.

Практические методы: выполнение творческих заданий, тестовые задания, практическая работа с иллюстративным материалом

Содержание программы

1. ЗОЖ-основа личной и общественной безопасности.

Теория:Идея здорового образа жизни в Древней Индии, Древней Греции, Древней Руси, в Эпоху Просвещения, в начале XIX в., на рубеже XIX – XXвв, в Советский период и настоящее время. Показатели здоровья как характеристика национальной безопасности. Соматический. Психический, нравственный уровень здоровья.

Практика:дискуссия.

2. Личная безопасность

Теория: Личная безопасность – одна из основных составляющих национальной безопасности. Личная безопасность - готовность защищать себя от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Базовые составляющие личной безопасности.

Практика:викторина

3. Бытовые травмы (вводная часть)

Теория: Бытовой травматизм. Типичные травмы в городе и сельской местности. Немного статистики. Причины бытового травматизма. Порядок действий при получении бытовой травмы.

4. «Домашние опасности». Причины и виды травм.

Теория: Виды травм, полученных дома. Их причины. Меры профилактики и предупреждения бытового травматизма.

Практика: практическое задание

5. «Электрическая» опасность. Причины поражения током

Теория:

Практика: Опасность электрического тока. Поражение центральной нервной системы, сердца, клеток мозга, непроизвольный мышечный спазм, ожоги мягких тканей, электролитическое воздействие (разложение крови, плазмы). Условия попадания человека под действие электрического тока. Признаки поражения электрическим током.

6. Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)

Теория: первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, сдавливании, разрыве связок.

Практика:отработка практических навыков.

7. «Газовая» опасность. Причины опасных ситуаций с бытовым газом.

Теория: Природный газ и продукты его сгорания. Системы газоснабжения и их правильная эксплуатация. Правила безопасности при использовании газа.

8. Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)

Теория:Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей, головы. Специфические травмы боевых искусств.

Практика:учебные упражнения.

9. Ядовитые вещества, наиболее часто используемые в быту.

Теория: Моющие средства, средства борьбы с вредными насекомыми. Средства защиты и меры предосторожности. Отравление кислотами. Ртуть. Синильная кислота (сливовый компот).

Практика: доклад.

10. «Бытовые отравления». Оказание первой медицинской помощи

Теория: Наиболее распространенные бытовые отравления. Способы поступления ядов в организм человека. Симптомы отравления. Первая доврачебная помощь.

Практика: творческое задание.

11. Не используй просроченные лекарства и продукты

Теория: Срок годности лекарственных продуктов и препаратов. Соблюдение правил хранения лекарств и продуктов. Потеря полезных свойств лекарства. Усиление микробиологического взаимодействия. Усиление побочных эффектов. Признаки испорченного лекарства. Рекомендации по утилизации просроченных лекарств.

Практика: составить памятку. «Как правильно хранить продукты», «Как избежать порчи продуктов»

12. Пожар в быту и причины его возникновения

Теория: неисправность электроприборов и проводки, игры с огнем, воспламеняющиеся жидкости, горючие материалы около ламп, печек, каминов, газовые плиты, горелки и др.

Практика: Просмотр видеоматериалов.

13. Возможные самостоятельные действия по устранению очага пожара и его тушению.

Теория: Средства первичного тушения пожара. Тушение различных видов пожара. Огнетушители и их виды. Как работает огнетушитель.

Практика: Просмотр видеоматериалов

14. «Ожоги». Химические ожоги, иные бытовые ожоги (вода, пар).

Теория: Ожоги в быту. Виды ожогов. Первая помощь при ожоге. Возможные последствия.

Практика: учебные упражнения.

15. Оказание первой медицинской помощи

Практика: Практические задания

16. Правила безопасного поведения во время зимних каникул

Теория: инструктаж по безопасности в зимний период.

17. Обязанности пешеходов и пассажиров.

Теория: Повторение, закрепление правил ПДД.

Практика: викторина

18. Игра «Дорожные знаки»

Практика: учебные упражнения.

19. Опасность игры на льду

Теория: Опасность игр на льду. Порядок действий в случае, если ты провалился под лед. Действия если другой человек провалился под лед.

Практика: просмотр видеоматериалов и обсуждение

20. Безопасность в зимние каникулы

Теория: правила поведения в общественных местах с большим скоплением людей во время посещения праздничных мероприятий. Правила пожарной безопасности (елка, гирлянды), правила поведения на открытых водоемах. **Практика:** составление памятки.

21. Борьба с вирусами

Теория: Вирусы и организм человека. История возникновения вирусов. Структура вирусного организма. Место вируса в природе и обществе. Пути передачи вирусов. Вирус – опасная форма жизни.

Практика: просмотр видеофильма «Вирусное заражение»

22. Спорт в моей жизни

Практика: презентация творческого задания.

23. Правильное питание

Теория: Последствия плохого и неправильного питания. Правильное питание. Продукты, которые необходимо включить в рацион.

24. Продукты, вредные для организма

Теория: энергетические напитки, алкоголь, обеды быстрого приготовления, фастфуд, чипсы и картофель фри, колбасы и консервы, кетчупы и майонезы. Читаем этикетки: консерванты, загустители, стабилизаторы, усилители вкуса, эмульгаторы, антиокислители. Пищевые красители.

25. Недостаток сна и его последствия

Практика: доклад с презентацией. Дискуссия.

26. Интернет в моей жизни

Практика: дискуссия

27. Планируем свое время

Теория: Для чего нужно планировать свое время. Проблема недостатка времени, недисциплинированность. Планы на месяц, неделю, день. Наиболее продуктивное время. Необходимость отдыха.

Практика: тренировочные упражнения.

28. Управление велосипедом, самокатом, гироскутером

Теория: ПДД для пешеходов. ДТП с электротранспортом. Велосипедист (после 14 лет) – водитель и полноправный участник дорожного движения. Необходимость знать знаки, разметку, правила дорожного движения.

Практика: просмотр видео, выполнение тестовых заданий..

29. Причины несчастных случаев с пешеходами

Теория: ДТП с детьми и пожилыми людьми. ДТП с велосипедистами. Причины дорожно-транспортных травм по вине пешеходов. Сезонность дорожно-транспортного травматизма. Правильно обходите общественный транспорт.

Практика: анализ дорожных ситуаций.

30. Безопасность в городском общественном транспорте

Теория: Правила безопасности в автобусе, трамвае, троллейбусе, метро, железнодорожном транспорте

Практика: выполнение практического задания.

31. Алгоритм вызова скорой медицинской помощи, службы ГИБДД, МЧС, полиции.

Теория: порядок действий при вызове чрезвычайных служб. Что нужно сообщить при ДТП, при пожаре, при происшествии на водоеме или льду, при запахе бытового газа, вызове «скорой помощи» домой, при общении с диспетчером по телефону «112»

Практика: игровые задания

32. Незнакомый маршрут. Умение обращаться за помощью к окружающим

Теория: Незнакомый маршрут требует подготовки. Помощь карты, путеводителя, мобильных приложений «Яндекс-карты», «2Гис», словесного описания. Запоминайте ориентиры. Что делать, если заблудился. У кого и как попросить помощи. Как подготовиться к поездке в незнакомую часть города. Как подготовиться к походу, путешествию.

Практика: практическое задание

33. Опасные лесные растения, грибы, насекомые

Теория: Ядовитые растения и грибы. Ядовитые насекомые.

34. Повторение изученного материала.

Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов
1	ЗОЖ-основа личной и общественной безопасности	2
2	Личная безопасность	2
3	Бытовые травмы (вводная часть)	2
4	«Домашние опасности». Причины и виды травм.	2
5	«Электрическая» опасность. Причины поражения током	2
6	Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)	2
7	«Газовая» опасность. Причины опасных ситуаций с бытовым газом.	2
8	Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)	2
9	Ядовитые вещества, наиболее часто используемые в быту.	2
10	«Бытовые отравления». Оказание первой медицинской помощи	2
11	Не используй просроченные лекарства и продукты	2
12	Пожар в быту и причины его возникновения	2
13	Возможные самостоятельные действия по устранению очага пожара и его тушению.	2
14	«Ожоги». Химические ожоги, иные бытовые ожоги (вода, пар, пр.).	2
15	Оказание первой медицинской помощи	2
16	Правила безопасного поведения во время зимних каникул	2
17	Обязанности пешеходов и пассажиров	2
18	Игра «Дорожные знаки»	2
19	Опасность игры на льду	2
20	Безопасность в зимние каникулы	2
21	Борьба с вирусами	2
22	Спорт в моей жизни	2
23	Правильное питание	2
24	Продукты, вредные для организма	2
25	Недостаток сна и его последствия	2
26	Интернет в моей жизни	2
27	Планируем свое время	2
28	Управление велосипедом, самокатом, гироскутером	2
29	Причины несчастных случаев с пешеходами	2
30	Безопасность в городском общественном транспорте	2
31	Алгоритм вызова скорой медицинской помощи, службы ГИБДД, МЧС, полиции	2
32	Незнакомый маршрут. Умение обращаться за помощью к окружающим	2
33	Опасные лесные растения, грибы, насекомые	2
34	Повторение изученного материала.	2
	ИТОГО:	68

Материально-техническое обеспечение

- ноутбук;
- мультимедийные презентации, видеозаписи;
- слайды (иллюстрации, фотографии);
- плакаты;
- книги, журналы.

Интернет-ресурсы

1. Учительский портал// [Электронный ресурс] режим доступа <https://www.uchportal.ru/load/82-2-2>
2. Дорога без опасности// [Электронный ресурс] режим доступа <http://bdd-eor.edu.ru/>
3. Правила оказания первой медицинской помощи // [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.1st-aid.ru/>
4. Травмы // [Электронный ресурс] режим доступа <http://kihab.awax.ru/Travmi.htm>