

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лесниковский лицей имени Героя России Тюнина А.В.»**

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019г

Утверждаю
Директор лицея /Гордиевских Г.В.
Приказ № Б-193а от 30.08.2019г



**Программа курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
5 класс**

**Автор - составитель: Бессуднова Р.В.,
педагог-организатор ОБЖ высшей квалификационной категории.**

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для 5 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;
- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, дисциплин (модулей) МКОУ «Лесниковский лицей имени Героя России Тюнина А.В.»
- Учебного плана МКОУ «Лесниковский лицей имени Героя России Тюнина А.В.» для учащихся 5х классов, обучающихся по ФГОС на 2019-2020 учебный год.

Цели изучения курса призваны способствовать:

- повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства).

5 класс

Модуль I.

Основы безопасности личности, общества и государства

Р-1 Основы комплексной безопасности

ОБДД. Элементы дороги. Где найти перекресток и пешеходный переход. Как безопасно идти по дороге и переходить ее. Как обеспечить свою безопасность в темное время суток, во время дождя, снегопада, в гололед

т.1 Человек, среда его обитания, безопасность человека.

Город как среда обитания. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность. Основы безопасности жизнедеятельности человека.

т.2 Опасные ситуации техногенного характера.

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.

Пешеход. Безопасность пешехода.

Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.

Пожарная безопасность.

Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

т.3 Опасные ситуации природного характера.

Погодные условия и безопасность человека.

Безопасность на водоемах.

Р-2. Чрезвычайные ситуации (7ч)

т.4.Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Общие правила поведения при возникновении ЧС.

т.5 Опасные ситуации социального характера.

Криминогенные ситуации и личная безопасность.

Обеспечение личной безопасности дома и на улице.

т.6.Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.

Экстремизм и терроризм: основные виды, понятия и причины их возникновения. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Модуль II.Здоровый образ жизни и оказание первой медицинской помощи

Р-3 Основы здорового образа жизни

т.7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.Профилактика употребления психоактивных веществ(ПУПАВ)

О здоровом образе жизни. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания.

т.8 Факторы, разрушающие здоровье человека. ПУПАВ

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.

Р-4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. ПУПАВ

т.9. Первая помощь и правила ее оказания.

Первая помощь, общие положения по оказанию первой помощи. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении, при отравлениях никотином и угарным газом.

Тематическое планирование 5 класс

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности
Тема раздела (количество часов)	
Модуль- 1. Основы безопасности личности, общества и государства	12
Раздел 1 Основы комплексной безопасности	8
Раздел 2 Чрезвычайные ситуации	4
Модуль-2. Здоровый образ жизни и оказание первой помощи	5
Раздел 3 Основы здорового образа жизни	2
Раздел 4 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3

Обучающийся 5 класса научится:

- узнавать потенциальные опасности, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- оказывать первую помощь;
- правилам поведения при угрозе террористического акта;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающийся в 5 классе получит возможность научиться:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;

