

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**МКУ " Отдел образования администрации Иглинского района"
муниципального района Республики Башкортостан
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа №7 с. Иглино" муниципального района
Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Нурушев Р.Р.
Протокол №1 от «29»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора школы
по УВР

Нагаева Э.Р.
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Закиров И.Ф.
Приказ №51 от «29»
августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школа безопасности
для обучающихся 5 классов

Иглино 2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Результаты освоения программы кружка.....	4
3. Содержание программы кружка.....	5
4. Тематическое планирование	8
5. Список учебно-методической литературы.....	9

1. Пояснительная записка

Конечный результат деятельности кружка – сформированный опыт служения Отечеству, основанный на чувстве Родины, проявлениях деятельной любви к ней и готовности в случае необходимости беззаветно ее созидать и защищать.

Рабочая программа составлена на основе программы по основам безопасности жизнедеятельности для 1-11 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией А.Т. Смирнова в соответствии с Государственным стандартом общего образования по ОБЖ на базовом уровне (приказ Минобразования России от 5.03.2004).

Помимо общих целей и задач программа преследует следующие конкретные цели и задачи:

- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его сбережения и хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- твердо знать порядок и правила оказания первой медицинской помощи, уметь правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- знать обязанности солдата перед построением и в строю, уметь четко и правильно выполнять строевые приемы и действия, как без оружия, так и с оружием;
- освоить и совершенствовать дисциплины общей и специальной физической подготовки.
- воспитывать у молодых людей патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;
- воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

Основными целями и задачами являются:

1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ); государственной системе защиты населения от опасных и ЧС; об обязанностях граждан по защите государства.

2. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества.

3. Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении ЗОЖ.

4. Овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в ЧС; использовать СИЗ и СКЗ; оказывать ПП пострадавшим.

Структура программы

Программа ориентирована на подростков в возрасте от 11 до 12 лет включительно. Продолжительность учебного дня – 1 часа, учебного часа – 35 минут. При проведении учений, стрельб, а также других занятий, связанных с выходом в поле, участием в соревнованиях продолжительность учебного дня не регламентируется. Программа рассчитана на один год обучения 68 часов.

2. Результаты освоения программы кружка

Личностные результаты:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение ставить цель (создание творческой работы), планировать достижение этой цели;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- способность адекватно воспринимать оценку наставника и других обучающихся;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе её оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- умение оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение осуществлять поиск информации в индивидуальных информационных архивах обучающегося, информационной среде образовательного учреждения, федеральных хранилищах информационных образовательных ресурсов;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- умение моделировать, преобразовывать объект из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельно достраивать с восполнением недостающих компонентов.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;

- способность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с наставником и другими обучающимися: определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- умение разрешать конфликты: выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Предметные результаты. В результате освоения программы учащиеся должны

Знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

Уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

3. Содержание программы кружка

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Тема 1. Гимнастика.

Занятие 1. Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса вольных упражнений, положений наскока и соскока со снаряда и действий у снарядов, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), с тяжестями. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре.

Тема 2. Преодоление препятствий.

Занятие 2. Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

Тема 3. Ускоренное передвижение.

Занятие 3. Начальное обучение технике бега. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности.

Занятие 4. Тренировка в беге на короткие (100 м) и средние (1 км) дистанции.

Тема 4. Комплексные занятия.

Занятие 5. Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук упоре на брусьях.

Игровые упражнения, способствующие развитию БЫСТРОТЫ

Игровые упражнения, способствующие развитию СИЛЫ

Игровые упражнения, способствующие развитию ЛОВКОСТИ

Игровые упражнения, способствующие развитию ГИБКОСТИ

СТРОВАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия.

Занятие 6. Обязанности солдата перед построением и в строю.

Занятие 7. Строи, команды. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)».

Занятие 8. Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг.

Занятие 9. Повороты в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

Занятие 10. Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.

Занятие 11. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА (24 часа)

Тема № 1. Введение

Занятие 12. Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Тема № 2. Материальная часть и ТТХ пневматической винтовки и пистолета

Занятие 13. Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и пистолета. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей.

Тема № 3. Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами

Занятие 14. Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Тема №4. Правила стрельбы из стрелкового оружия.

Занятие 15. Выбор установки прицела, дел и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

Тема №5. Ведение огня с места по неподвижным и появляющимся целям

Занятие 16. Подготовка упора для стрельбы лежа. Виды изготоек для стрельбы из винтовки (автомата, пистолета) лежа, сидя, стоя, в перемещении.

Занятие 17. Выполнение одного упражнения учебных стрельб (УУС) из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по неподвижной цели днем.

Занятие 18. Выполнение двух УУС из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по неподвижной цели днем.

Занятие 19. Выполнение трех УУС из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по появляющимся целям днем.

Занятие 20. Выполнение одного УУС из пневматического пистолета.

Занятие 21. Выполнение двух УУС из газобаллонного пневматического пистолета. Стрельба во время коротких остановок и на ходу.

Занятие 22. Выполнение трех УУС из газобаллонного пневматического пистолета. Стрельба по неподвижным целям с места после передвижения.

Тема № 6. Средства индивидуальной защиты

Занятие 23. Краткий экскурс в историю. Средства индивидуальной защиты бойца. Каски и их разновидности. Изделия «Колпак», «Маска», «Сфера». Средства бронезащиты. Степени и уровни защищенности. Требования к вышеуказанным изделиям. Стандарты изготовления данных изделий в России и странах НАТО.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Тема № 1. Психологическая подготовка бойца спецподразделения

Занятие 24. Способы устранения взрывобоязни, а также боязни огня, высоты и воды.

Тема № 2. Тактическая подготовка

Занятие 25. Действие подразделений в обороне. Типы инженерных заграждений. Окопы.

Занятие 26. Действие подразделения при наступлении. Форсирование водных преград. Деблокирование заграждений переднего края противника. Марш и походное охранение.

Занятие 27. Тактические учения.

Тема №3. Техника и тактика действий групп антитеррора

Занятие 28. Тактика спецгруппы при захвате здания, самолета, автотехники, железнодорожного транспорта. Распределение обязанностей в группе. Группы разведки, наблюдения, обеспечения, захвата. Огневое взаимодействие в группе. Прохождение лестничных маршей, дверных проемов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (12 часов)

Тема 1. Оказание первой помощи.

Занятие 29. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.

Занятие 30. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности. Первая помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей.

Занятие 31. Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.

Занятие 32. Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током.

Занятие 33. Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

Тема 2. Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих и правила пользования ими.

Занятие 34. Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела, тема занятия	Кол-во часов
I	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10
II	СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА	12
III	ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА	24
IV	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10
V	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	12
Итого		68

Список учебно-методической литературы.

- 1.Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 7 класса. – М., Просвещение, 2014.
- 2.Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
- 3.Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
- 4.Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
- 5.Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
- 6.Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
- 7.Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
- 8.Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
- 9.Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
- 10.Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
11. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 19