



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШУМИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
Заседание ШМО учителей
гуманитарного цикла МКОУ
«Шумиловская СОШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО

 /Кзакова С.Р./

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 /Егоричева Н.В./
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 28
от «30» августа 2023 г.

Директор МКОУ
«Шумиловская СОШ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для обучающихся 6 класса.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-7 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Шумиловская СОШ» в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Общая характеристика программы

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» представляет собой область научных знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера во всех сферах человеческой деятельности. Он предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения знаний и умений в прогнозировании таких ситуаций и определения способов защиты от них. Курс предусматривает также получение школьниками необходимых знаний и навыков по оказанию первой помощи и основам здорового образа жизни.

Учебный материал 5-7 классов структурирован в два раздела:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации.

Цель учебного предмета: формирование разносторонне развитой личности, способной понимать важность сбережения личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности, готовой овладеть умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, разработать план действий в конкретной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Задачи учебного предмета:

- освоение обучающимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у обучающихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства

ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-9 классов реализуется через обязательную часть учебного плана ООП ООО.

Программа рассчитана всего на 68 часов, по 34 часа в год (1 час в неделю) в 5-7 класса

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется в возможности включения школьников, организуемую в рамках программы воспитания по внеурочной деятельности « Основы безопасности жизнедеятельности»

Формы проведения занятий внеурочной деятельности:

групповая работа, экскурсии, беседы, викторины, коллективные творческие дела, трудовые дела.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны обеспечивать:

По учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»:

1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в быту.

2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

- 3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
 - 4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;
 - 5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;
 - 6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;
 - 7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
 - 8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - 9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
 - 10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;
 - 11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;
 - 12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).
- Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

1. Основы безопасности личности, общества и государства

Правила безопасного поведения в населённом пункте (городе, поселке)

- Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях. Безопасное поведение у воды и на воде. Использование средств и способов само- и взаимопомощи на воде.

Системы обеспечения безопасности города (населённого пункта). Различные службы

помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Правила безопасного поведения в быту

Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Причины возникновения пожаров в жилых помещениях и их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, на балконе, в подвале). Что делать, если на человеке загорелась одежда, если в комнате загорелся электроприбор (телевизор, компьютер), новогодняя елка. Способы эвакуации из горящего здания. Чего не следует делать при пожаре в квартире. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами. Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту; правила их безопасного использования.

Правила безопасности при пользовании бытовым газом. Отравления бытовым газом, причины и последствия. Меры профилактики. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения: при обнаружении запаха газа в квартире; при обнаружении запаха газа в подвале, подъезде, во дворе, на улице.

Правила безопасности при пользовании опасными веществами и средствами бытовой химии. Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действия опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии.

Взрыв и обрушение дома. Что делать, если в квартире произошел взрыв.

Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Чего нельзя делать, если потеряны ключи от квартиры.

Правила безопасного поведения на улицах

Опасные природные явления. Чем опасен гололед. Как смягчить падение на льду.

Чем опасны толпа и паника.

Правила безопасного обращения с животными. Жизнедеятельность животных в условиях города. Домашние животные и связанные с ними проблемы. Правила обращения с домашними животными. Что делать, если укусила собака. Одичавшие собаки и кошки как переносчики инфекционных заболеваний.

Правила безопасного поведения на транспорте

Современные улицы и дороги - зоны повышенной опасности. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Средства безопасности на дороге. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения велосипедистов на улицах и дорогах.

Правила безопасного поведения на городском и общественном транспорте. Причины возникновения ДТП. Краткая характеристика современных видов транспорта.

Основные правила безопасности на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях (пожаре, столкновении, перевороте, опрокидывании) на городском и общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля. Транспортные аварии.

Правила поведения на железнодорожном транспорте. Характеристика железнодорожного транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде; при сильном задымлении.

Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Характеристика авиационного транспорта. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Правила безопасного поведения на водном транспорте. Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Действия пассажиров при объявлении шлюпочной тревоги. Способы эвакуации с судна. Что делать, если человек упал за борт судна.

II. Правила безопасного поведения в социальной среде

Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях

Понятие о личной безопасности. Опасное время. Опасные и безопасные места в населенном пункте. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Незнакомые взрослые и подростки. Безопасное использование средств коммуникации.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде, в лифте, на лестничной площадке. Способы самозащиты в криминогенной ситуации.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций на улице. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни во время прогулок. Как избежать опасных домогательств и насилия. Что делать, если вы оказались заложником.

Изменение среды обитания человека в городе

Причины и последствия загрязнения воды, воздуха и почв города. Способы очистки воды. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

III. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Средства оказания медицинской помощи

Домашняя медицинская аптечка. Правила хранения и проверка лекарственных средств. Перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных средств.

Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях

Общие сведения о травмах и повреждениях организма человека. Понятие о травме (повреждении) и ране. Открытые и закрытые травмы. Общие признаки травм и ранений. Правила оказания ПМП при незначительных открытых ранах.

Первая медицинская помощь при острых состояниях

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечение. Артериальное, венозное, капиллярное и смешанное кровотечения.

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Первая помощь при кровотечении из носа.

IV. Основы здорового образа жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровье человека и его составляющие. Основные критерии здоровья человека. Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Развитие и изменение организма подростков. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки. Изменение в характере подростков, которые связаны с их физиологическим созреванием.

Факторы, укрепляющие здоровье человека

Личная гигиена и здоровье. Основные понятия личной гигиены. Гигиенические рекомендации по уходу за кожей, зубами, волосами, глазами, ушами. Гигиена одежды; гигиенические требования к одежде, головным уборам, обуви.

Профилактика травм в школьном возрасте

Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Безопасность при работе на персональном компьютере.

6-7 класс

I. **Безопасность и защита человека в среде обитания**

Правила безопасного поведения в природной среде

Опасные и экстремальные ситуации в природе и их причины. Понятие опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Возможные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования в природных условиях.

Первоочередные действия потерпевших бедствия при аварии транспортного средства в безлюдной местности. Варианты принятия решений: уход с места происшествия; ожидание помощи на месте происшествия природных условий

Правила предотвращения экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу - важный этап обеспечения безопасности. Сбор сведений и изучение местности. Подбор личного и группового туристического снаряжения, общие требования к нему. Организация выполнения правил безопасного поведения на природе.

Выбор и подготовка одежды и обуви. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви. Особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.

Психологические основы выживания в опасных и ЧС

Психологические основы выживания в природных условиях. Психическое состояние человека при автономном выживании в природных условиях. Понятие о факторах и стрессорах выживания в природных условиях; их влияние на организм человека. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление страха и стрессового состояния.

Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании в природных условиях

Правила определения направления выхода. Потеря ориентировки как наиболее частая экстремальная ситуация в природе. Определение направлений выхода в ситуации, когда человек заблудился. Определение направления выхода в случае отставания от группы. Сохранение направления движения. Движение по азимуту. Способы переправы через реку и преодоления болот. Особенности определения направления выхода в зимнее время. Классификация, причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах.

Понятие об ориентировании. Способы ориентирования на местности. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам, по местным предметам и приметам.

Правила оборудования временного жилища. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее время. Особенности укрытий в горах.

Правила и способы добывание огня. Выбор места и правила разведения костра. Особенно разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение.

Обеспечение водой и питанием. Обеспечение питанием из резервов природы. Съедобные

растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении животной и растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре рыбы и мелких животных.

Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

Смена климатогеографических условий

Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.

Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения

Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени Коллективные и индивидуальные средства защиты. Виды убежищ. Устройство убежища. Порядок заполнения убежища. Правила поведения в убежище. Чего делать нельзя при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза в условиях зараженного воздуха.

II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

Средства оказания медицинской помощи

Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях

Понятие о закрытых повреждениях. Признаки закрытых повреждений. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах, переломах, сдавливаниях. Способы переноски пострадавших. Профилактика закрытых повреждений.

Первая медицинская помощь при острых состояниях

Первая при укусах змей и насекомых. Признаки укуса змеи. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему, укушенному змеей. Признаки укуса насекомых. Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых. Признаки укуса клеща. Оказание первой медицинской помощи при укусе клеща. Клещевой энцефалит. Как уберечься от энцефалита.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе, солнечном ожоге. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой медицинской помощи при теп-

ловом и солнечном ударе. Признаки солнечного ожога. Оказание первой медицинской помощи при солнечном ожоге.

Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при обморожениях. Переохлаждение организма. Оказание первой медицинской помощи при охлаждении.

Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

Факторы, укрепляющие здоровье человека

Рациональное питание в жизнедеятельности человека. Понятие о рациональном питании. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Значение органических (белков, жиров и углеводов) и неорганических (витаминов, минеральных веществ и воды) веществ в питании человека. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Режим питания. Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию.

Внеурочная деятельность

5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Город как среда обитания. Особенности природных условий в городе	1
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1
3	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1
4	Основы безопасности жизнедеятельности человека	1
5	Дорожные знаки, безопасность участников дорожного движения	1
6	Пешеход. Безопасность пешехода	1

7	Пассажир. Безопасность пассажира	1
8	Водитель	1
9	Пожарная безопасность	1
10	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1
11	Погодные условия и безопасность человека	1
12	Безопасность на водоемах	1
13	Криминогенные ситуации и личная безопасность	1
14	Обеспечение личной безопасности дома	1
15	Обеспечение личной безопасности на улице	1
16	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
17	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
18	Отработка действий на случай возникновения ЧС природного и техногенного характера	1
19	Отработка действий на случай возникновения ЧС природного и техногенного характера	1
20	Отработка действий на случай возникновения ЧС природного и техногенного характера	1
21	Отработка действий на случай возникновения ЧС природного и техногенного характера	1
22	О здоровом образе жизни	1
23	Двигательная активность и закаливание организма необходимые условия укрепления здоровья	1
24	Рациональное питание. Гигиена питания.	1
25	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1

26	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)	1
27	Первая медицинская помощь при различных видах повреждений	1
28	Первая медицинская помощь при различных видах повреждений	1
29	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	1
30	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	1
31	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	1
32	Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)	1
33	Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)	1
34	Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)	1

6 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Природа и человек	1
2	Ориентирование на местности.	1

3	Подготовка к выходу на природу	1
4	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1
5	Определение необходимого снаряжения для похода	1
6	Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе	1
7	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1
8	Подготовка и проведение лыжных походов	1
9	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1
10	Велосипедные походы и безопасность туристов	1
11	Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
12	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
13	Акклиматизация человека в горной местности	1
14	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1
15	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным транспортом	1
16	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха воздушным транспортом	1
17	Автономное пребывание человека в природной среде	1
18	Добровольная автономия человека в природной среде	1

19	Вынужденная автономия человека в природной среде	1
20	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1
21	Опасные погодные явления	1
22	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1
23	Укусы насекомых и защита от них	1
24	Клещевой энцефалит и его профилактика	1
25	Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1
26	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
27	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге	1
28	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1
29	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1
30	Компьютер и его влияние на здоровье	1
31	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1
32	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1
33	Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека	1
34	Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ	1

7 КЛАСС

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Различные природные явления и причины их возникновения	1
2	Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения	1
3	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия	1
4	Защита населения от последствий землетрясений	1
5	Правила безопасного поведения населения при землетрясении	1
6	Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле	1
7	Последствия извержения вулканов. Защита населения	1
8	Оползни, их последствия, защита населения	1
9	Оползни, их последствия, защита населения	1
10	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1
11	Защита населения от последствий ураганов и бурь	1
12	Смерчи	1
13	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
14	Защита населения от последствий наводнений	1
15	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений	1
16	Сели и их последствия	1
17	Защита населения от последствий селевых потоков	1
18	Цунами и их характеристика	1
19	Защита населения от	1

	цунами	
20	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
21	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1
22	Эпидемии	1
23	Эпизоотии и эпифитотии	1
24	Психологическая уравновешенность	1
25	Стресс и его влияние на человека	1
26	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
27	Формирование личности подростка при его взаимоотношении со взрослыми	1
28	Формирование личности подростка при взаимоотношении со сверстниками	1
29	Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола	1
30	Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних	1
31	Общие правила оказания первой медицинской помощи	1
32	Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении	1
33	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1
34	Общие правила транспортировки пострадавшего	1

