

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудновская основная общеобразовательная школа»
(МОУ «Рудновская ООШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» августа 2023г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МОУ «Рудновская ООШ»
С.К.Хайрулина
Приказ от «24»августа 2023 г.№ 52-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Твоя безопасность»
(оздоровительное направление)
5-9 классы
Срок реализации: 5 лет

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 учетом 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 ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование анти экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

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, собственные возможности ее решения;
- 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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 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 приемов 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 роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 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.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Для усвоения знаний, программа предусматривает групповую форму обучения, лекций, бесед, рассказов, практических занятий, диспутов, проведение экскурсий.

Практическое выполнение программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов учебных действий: творческих работ, отработка нормативов, решение теоретических и практических задач.

Исходя из принципов современного образования, реализация программы ориентирована на новые подходы к организации общения, сотрудничества во

внеурочной деятельности, где используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование Универсальных учебных действий

5 КЛАСС

Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1. Человек и среда его обитания

1. Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации, которые могут возникнуть в городе.
2. Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище, и меры по их профилактике.
3. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды. Правила поведения у воды.
4. Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе (с взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком).
5. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

2. Опасные ситуации социального характера

2.1.Криминальные ситуации в городе. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминальной ситуации.

2.2.Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминальных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

2.3.Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знание расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и зоны повышенной опасности).

2.4.Правила безопасного поведения в школе. Меры личной безопасности при общении с одноклассниками.

2.5.Обеспечение личной безопасности в общественных местах. Умение соблюдать правила безопасности в толпе и при большом скоплении людей.

3. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

3.1. Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

3.2. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределить своё время как основные составляющие здорового образа жизни.

3.3. Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой.

3.4.Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: продукты, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

3.5.Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для совершенствования физических и духовных качеств.

Вредные привычки (курение и его отрицательное влияние на развитие способностей человека и здоровье).

Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. Как уберечь себя от курения.

4. Правила дорожного движения

Улицы и движение в нашем городе. Элементы улиц и дорог. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Средства регулирования дорожного движения. Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.

Раздел II. Оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь, общие положения по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать «скорую помощь», правила её вызова. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательная отработка навыков в оказании первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

Характеристика бытовых токсических веществ.

Раздел III. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

1. Опасные ситуации техногенного характера.

1.1. Пожар в жилище и причины его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре.

1.2. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

2. Опасные ситуации природного характера.

2.1. Погода и её основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололёд, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.

2.2. Водоёмы в черте города. Состояние водоёмов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоёмах в различное время года.

6 КЛАСС

Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1. Подготовка к активному отдыху на природе

1. Природа и человек. Общение с живой природой - естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.
2. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта.

3. Определение своего места нахождения и направления движения на местности.

1. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту.

2. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре.

3. Определение необходимого снаряжения для похода.

2. Активный отдых на природе и безопасность

1. Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

2. Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов. Движение по склонам. Преодоление водных препятствий. Велосипедные походы. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедных походах.

3. Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе.

4. Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

3. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

1. Автономное пребывание человека в природе. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

2. Добровольная автономия. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей, подача сигналов бедствия.

3. Вынужденная автономия. Особенности выживания человека в чрезвычайной ситуации.

4. Опасные ситуации в природных условиях.

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

4.1. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

4.2. Укусы насекомых и защита от них.

4.3. Клещевой энцефалит и его профилактика.

5. Здоровье человека и факторы, на него влияющие

5.1. Здоровый образ жизни и профилактика утомления.

5.2. Компьютер и его влияние на здоровье.

5.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

5.4. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

5.5. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.

6. Правила дорожного движения

Причины дорожно – транспортных происшествий. Где и как переходить улицу? Перекрестки и их виды. Сигналы светофора с дополнительной секцией. Знаки для пешеходов и водителей.

Раздел II. Оказание первой медицинской помощи

Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потёртостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах.

Оказание первой медицинской помощи при укусе ядовитой змеи. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

7 КЛАСС

Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека

1.1. Общие понятия о здоровье как основной ценности человека. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Определение, данное здоровью в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

1.2. Индивидуальное здоровье, его физическая, духовная и социальная сущность. Взаимосвязь, существующая между физической, духовной и социальной составляющими здоровья человека.

1.3. Особенности психологического здоровья в подростковом возрасте. Конфликтные ситуации и их разрешение.

1.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Основные факторы, оказывающие существенное влияние на здоровье.

1.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

1.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Определение отрицательного отношения к алкоголю, курению, наркомании и токсикомании.

1.7. Профилактика вредных привычек.

2. Правила дорожного движения

Дорожные «ловушки». Поведение участников и очевидцев ДТП. Светофоры для пешеходов. Сигналы регулировщика. Перевозка учащихся на грузовых автомобилях.

II. Оказание первой медицинской помощи

Общие понятия и определения первой медицинской помощи, доврачебной помощи, первой врачебной помощи. Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи. Когда необходимо вызывать «скорую помощь».

Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении. Первая медицинская помощь при незначительных ранах. Первая медицинская помощь при сильном кровотечении.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.

Общие правила транспортировки пострадавшего.

Раздел III. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

1. ЧС природного характера

1.1. Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического, метеорологического, гидрологического, биологического и космического происхождения, их характеристика, возникновение опасности для жизнедеятельности человека.

1.2. Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения. Опасная ситуация, стихийное бедствие, чрезвычайная ситуация, общие понятия и определения.

1.3. Чрезвычайные ситуации природного характера, характерные для Оренбургской области, причины их возникновения.

2. Чрезвычайные ситуации геофизического происхождения

2.1. Землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их возможные последствия. Геофизические процессы, происходящие в литосфере Земли, в результате которых возникают землетрясения. Очаг, магнитуда, эпицентр, интенсивность землетрясения. Определение интенсивности землетрясения. Возможные последствия землетрясения. Основные районы на территории России, где вероятность землетрясений велика. Защита населения от последствий землетрясений.

Комплекс мероприятий, проводимых по защите населения от последствий землетрясений в рамках задач, решаемых РСЧС. Прогнозирование землетрясений.

Правила безопасного поведения при землетрясении.

2.2. Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на земле. Типы вулканов: дремлющие, действующие и потухшие вулканы.

Организация защиты населения от последствий извержений вулканов.

3. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения

3.1. Оползни, причины их возникновения. Классификация оползней по занимаемой площади.

Последствия оползней. Организация защиты населения от последствий оползней.

Рекомендации населению по действиям при угрозе возникновения оползня.

Обвалы и снежные лавины, их причины и последствия. Организация защиты населения от последствий обвалов и снежных лавин.

3.2. Оврагообразования и другие геологические явления.

4. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения

4.1. Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Циклоны, их строение, скорость перемещения.

Последствия ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Шкала Бофорта, определяющая силу ветра.

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

Прогноз возникновения циклонов, их перемещения и возможные последствия. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь.

Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового предупреждения о приближении урагана.

4.2. Смерч, основные понятия и определения, характеристика смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

5. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения

5.1. Наводнения, виды наводнений и их причины.

Природные явления гидрологического происхождения, вызывающие наводнения.

Наводнения, связанные со стоком воды во время половодья. Паводок. Затопы и заборы. Нагоны воды.

Возможные последствия наводнений.

Защита населения от последствий наводнений. Прогнозирование наводнений, оповещение и защита населения. Спасательные работы и эвакуация.

Рекомендации населению по правилам поведения при угрозе и во время наводнения.

5.2. Сели и их характеристика, причины возникновения. Защита населения. Рекомендации населению, проживающему в селеопасных районах.

5.3. Цунами. Общая характеристика цунами, причины их возникновения, последствия. Организация оповещения населения от последствий цунами. Подготовка населения к безопасному поведению при угрозе возникновения цунами, во время цунами и после него.

6. Природные пожары

1. Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация лесных пожаров. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды.
2. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения от лесных пожаров.

Общие рекомендации по безопасному поведению при нахождении вблизи очага пожара в лесу.

7. Чрезвычайные биолого-социальные ситуации

7.1. Инфекционные болезни человека, причины их возникновения.

Классификация инфекционных болезней по способу передачи инфекции от больного человека к здоровому.

Эпидемия, её характеристика, опасность для населения. Эпидемический процесс и факторы, его определяющие. Противоэпидемические мероприятия и защита населения. Распространенные инфекции и их профилактика. Защита населения от инфекций. Правила личной гигиены для профилактики инфекционных заболеваний.

1. Эпизоотии. Инфекционные болезни животных. Причины их возникновения, краткая характеристика. Меры защиты.
2. Эпифитотии. Инфекционные болезни растений. Меры защиты.

8 КЛАСС

Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1. Пожарная безопасность

1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров.
2. Профилактика пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

2. Безопасность на водоёмах

2.1. Водоёмы. Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

3. Экологическая безопасность

1. Загрязнение окружающей природной среды. Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.
2. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения с неблагоприятной экологической обстановкой.

4. Основы здорового образа жизни

4.1. Психологическая уравновешенность, её значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности.

Качества, необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности. Психологическая устойчивость и коммуникабельность.

4.2. Общие понятия и определения стресса. Влияние стресса на состояние здоровья человека. Содержание общих принципов борьбы со стрессом.

4.3. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

4.4. Значение правильного общения с взрослыми, особенно с родителями, для социального развития в подростковом возрасте. Конфликтные ситуации в семье и школе и основные способы их разрешения.

4.5. Формирование личности подростка при его взаимоотношении со сверстниками. Рост потребности общения со сверстниками, пути достижения признания среди сверстников. Возможные конфликтные ситуации при общении со сверстниками, основные пути их разрешения. Личные качества, обеспечивающие более тесное общение со сверстниками.

4.6. Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола. Особенности поведения подростка. Факторы, определяющие развитие взаимоотношений со сверстниками противоположного пола. Формирование социально значимых качеств для установления правильного взаимоотношения со сверстниками противоположного пола. Духовная и социальная зрелость и её значение в определении стиля своего поведения с лицами противоположного пола.

4.7. Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних. Значение правового воспитания для социального развития подростка. Правонарушения, совершаемые подростками, и их основные причины. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

4.8. Здоровый образ жизни и безопасность - основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их безопасности. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.

5. Правила дорожного движения

История дорожных знаков. Разметка проезжей части улиц и дорог. Движение пешеходов индивидуально, группами и в колоннах. Назначение номерных и опознавательных знаков, надписей на транспортных средствах. Остановочный путь автомобиля.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека.

Правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях угарным газом, хлором и аммиаком.

Приёмы и средства оказания первой медицинской помощи при травмах.

Приёмы и средства оказания первой медицинской помощи при утоплении.

Раздел III. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера по типам и видам их возникновения.

Потенциально опасные объекты экономики. Аварии на радиационно-опасных объектах.

Последствия аварии на Чернобыльской АЭС.

Аварии на химически опасных объектах. Причины их возникновения и возможные последствия. Обеспечение химической защиты населения.

Аварии на пожаровзрывоопасных объектах экономики. Профилактика пожаров. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на данных объектах.

Аварии на гидродинамических объектах. Рекомендации специалистов по обеспечению защиты населения от их последствий.

9 КЛАСС

Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1. Национальная безопасность Российской Федерации

1. Россия в мировом сообществе. Страны и организации в современном мире, с которыми Россия успешно сотрудничает. Значение для России сотрудничества со странами СНГ. Роль молодого поколения России в развитии нашей страны.
2. Национальные интересы России в современном мире и их содержание. Степень влияния каждого человека на национальную безопасность России.

1. Основные угрозы национальным интересам России, влияние определенного поведения каждого человека на национальную безопасность России.
2. Значение формирования общей культуры населения в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения национальной безопасности России.

2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера как угроза национальной безопасности России

1. Опасные и чрезвычайные ситуации характерные для ХМАО, общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций, основные причины увеличения их числа. Масштабы и последствия чрезвычайных ситуаций для жизнедеятельности человека.
2. Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия. Виды чрезвычайных ситуаций природного происхождения.
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия. Значение человеческого фактора для предупреждения техногенных аварий и катастроф.

3. Современные проблемы безопасности социального характера

1. Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Роль Вооруженных Сил России в обеспечении национальной безопасности страны.
2. Международный терроризм - угроза национальной безопасности России.
3. Религиозная безопасность общества. Профилактика религиозного экстремизма.
4. Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма.
5. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления.

Подразделение терроризма по видам в зависимости от целей, которые преследуют преступники. Международный терроризм и его основные особенности.

1. Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные органы исполнительной федеральной власти, непосредственно осуществляющие борьбу с терроризмом. Основные задачи гражданской обороны по защите населения от террористических актов.

2. Система борьбы с терроризмом. Существующие в мировой практике формы борьбы с терроризмом. Организация информирования населения о террористической акции. Уголовная ответственность, предусмотренная за участие в террористической деятельности.

3.8. Правила поведения при угрозе террористического акта.

Подготовка к экстренной эвакуации. Помощь больным и престарелым. Подготовка медицинских средств оказания первой медицинской помощи. Постоянное прослушивание средств массовой информации. Создание запаса продуктов и воды.

3.9. Государственная политика противодействия распространению наркомании. Основные меры, принимаемые в России для борьбы с наркоманией. Наказания, предусмотренные Уголовным кодексом РФ, за сбыт наркотических средств и за склонение к употреблению наркотических средств. Профилактика наркомании.

4. Культура здорового образа жизни

4.1. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Определение, данное здоровью в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Основные факторы, оказывающие существенное влияние на здоровье человека. Взаимосвязь, существующая между духовной, физической и социальной составляющими здоровья человека. Психологическое и соматическое здоровье.

4.2. Психологическое здоровье обучающихся (профилактика экзаменационного стресса).

4.3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы оценки состояния своего здоровья. Роль здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

4.4. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

5. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье

Ранние половые связи и их последствия. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Инфекции, передаваемые половым путём.

6. Правила дорожного движения

Ответственность за нарушение Правил дорожного движения. История автомобилотранспорта и предпринимаемые меры по обеспечению безопасности. Правила дорожного движения и история их создания. Перевозка грузов. Предупредительные сигналы водителей. Движение в

темное время суток. Влияние погодных условий на безопасность дорожного движения.

Раздел II. Оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Первая медицинская помощь при передозировке от приёма психоактивных веществ.

Раздел III. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

1. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные задачи, решаемые РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороны страны. Основные факторы, определяющие развитие гражданской обороны в настоящее время.

МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании культуры в области безопасности жизнедеятельности населения страны.

2. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Основное предназначение проведения системы мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций.

Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Централизованная система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях; единая дежурно-диспетчерская служба на базе телефона 01. Создание локальных и автоматизированных систем оповещения.

Эвакуация населения. Классификация мероприятий по эвакуации населения из зон чрезвычайных ситуаций. Экстренная эвакуация. Заблаговременные мероприятия, проводимые человеком по подготовке к эвакуации.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Методы и формы обучения

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Формы занятий:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- семинары и круглые столы;
- индивидуальные консультации;

Для организации познавательной деятельности учащихся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения.

- *Перцептивные (словесные, наглядные, практические)*: рассказ, лекция, беседа, круглый стол, семинары демонстрация, практические занятия. Соревнования. Ролевые игры.
- *Стимулирования и мотивации.*
- *Самостоятельной учебной деятельности.*
- *Фронтальная форма* обучения, активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками.
- *Групповая форма* обеспечивает учёт дифференцированных запросов учащихся.
- *Индивидуальная работа* в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

Данный курс рассчитан на 68 часов в 5 классе (2 часа в неделю), 34 часа в 6-9 классах (1 час в неделю).

3. Тематическое планирование

5 класс (68 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Улицы и движение в нашем городе	2
2	Элементы улиц и дорог	2
3	Дорожные знаки и дополнительные средства информации	2
4	Регулирование дорожного движения	2
5	Пешеход. Безопасность пешехода. Практическое занятие	2
6	Пассажир. Безопасность пассажира. Практическое занятие	2

7	Водитель	2
8	На железной дороге	2
9	Правила дорожного движения	2
10	Город как среда обитания	2
11	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	2
12	Особенности природных условий в городе	2
13	Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность	2
14	Основы безопасности жизнедеятельности человека	2
15	Пожарная безопасность. Практическое занятие	2
16	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	2
17	Погодные условия и безопасность человека	2
18	Безопасность на водоемах	2
19	Криминогенные ситуации и личная безопасность. Практическое занятие	2
20	Обеспечение личной безопасности дома. Практическое занятие	2
21	Обеспечение личной безопасности на улице	2
22	Чрезвычайные ситуации природного характера	2
23	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	2
24	Экстремизм и терроризм понятия и причины их возникновения	2
25	Виды экстремистской и террористической деятельности. Практическое занятие	2

26	О здоровом образе жизни	2
27	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья	2
28	Рациональное питание. Гигиена питания	2
29	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	2
30	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	2
31	Первая помощь при различных видах повреждений	2
32	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах. Практическое занятие	2
33	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие	2
34	Первая помощь при отравлениях. Практическое занятие	2

6 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Причины ДТП	1
2	Перекрестки и их виды	1
4	Дорожные знаки	1
5	Движение по загородным дорогам	1
6	Правила дорожного движения	1
7	Природа и человек	1
8	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1

9	Ориентирование на местности	1
10	Подготовка к выходу на природу	1
11	Определение места бивака и организация бивачных работ	1
12	Определение необходимого снаряжения для похода	1
13	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1
14	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1
15	Подготовка и проведение лыжных и водных походов	1
16	Велосипедные походы и безопасность туристов	1
17	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
18	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
19	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1
20	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1
21	Автономное существование человека в природе	1
22	Вынужденная автономия человека в природной среде	1
23	Добровольная автономия человека в природной среде	1
24	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1
25	Опасные погодные явления	1
26	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными	1

27	Укусы насекомых и защита от них	1
28	Клещевой энцефалит и его профилактика	1
29	Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1
30	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, обморожении и ожоге	1
31	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1
32	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1
33	Компьютер и его влияние на здоровье человека	1
34	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1

7 класс (68 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Дорожные «ловушки»	1
2	Поведение участников и очевидцев ДТП	1
3	Светофоры для пешеходов.	1
4	Сигналы регулировщика	1
5	Перевозка учащихся на грузовых автомобилях	1
6	Различные природные явления и причины их возникновения. Общая характеристика природных явлений	1
7	Землетрясение. Причины возникновения и последствия	1

8	Защита населения от последствий землетрясений	1
9	Правила безопасного поведения населения при землетрясении	1
10	Вулканы, извержения вулканов, расположение вулканов на Земле	1
11	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1
12	Оползни, их последствия, защита населения. Обвалы и снежные лавины	1
13	Сели и их характеристика	1
14	Ураганы и бури, смерчи, причины их возникновения, возможные последствия	1
15	Защита населения от последствий ураганов и бурь, смерчей	1
16	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
17	Защита населения от последствий наводнений	1
18	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Правила поведения на воде	1
19	Цунами, их характеристика. Защита населения от цунами	1
20	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
21	Профилактика лесных и торфяных пожаров. Защита населения	1
22	Пожарная безопасность на природе и быту. Правила поведения в лесу	1
23	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии	1
24	Психологическая уравновешенность, стресс и его влияние на человека	1

25	Анатомо-физиологические особенности подростка	1
26	Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми и сверстниками	1
27	Ответственность несовершеннолетних	1
28	Общие правила оказания первой медицинской помощи	1
29	Оказание ПМП при наружном кровотечении	1
30	Оказание ПМП при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего	1
31	Правила перевозки пассажиров на мотоциклах и мотороллерах	1
32	Устройство велосипеда, его снаряжение и техническое обслуживание	1
33	Движение групп велосипедистов. Велозстафета	1
34	Первая помощь при отравлениях. Практическое занятие	1

8 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	История дорожных знаков	1
2	Разметка проезжей части улиц и дорог	1
3	Движение пешеходов индивидуально, группами и в колоннах.	1
4	Назначение номерных и опознавательных знаков и надписей на транспортных средствах	1
5	Остановочный и тормозной путь автомобиля	1
6	Правила дорожного движения	1

7	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия	1
8	Профилактика пожаров	1
9	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности	1
10	Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях	1
11	Оказание помощи терпящим бедствие на воде	1
12	Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека	1
13	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке	1
14	Классификация ЧС техногенного характера	1
15	Аварии на радиационно - опасных объектах и их возможные последствия	1
16	Обеспечение радиационной безопасности населения	1
17	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия	1
18	Обеспечение химической защиты населения	1
19	Пожары и взрывы на взрывопожарных объектах экономики и их возможные последствия	1
20	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах.	1
21	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.	1
22	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях	1
23	Организация оповещения населения о ЧС техногенного характера	1

24	Эвакуация населения	1
25	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	1
26	Индивидуальное и репродуктивное здоровье – составляющие здоровья человека и общества	1
27	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	1
28	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
29	ПМП и её значение	1
30	ПМП при отравлении аварийно химически опасными веществами. Практическое занятие	1
31	ПМП при травмах, утоплении. Практическое занятие	1
32	Первая помощь при отравлениях. Практическое занятие	1
33	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	1
34	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров Велосипедист – водитель транспортного средства	1

9 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Ответственность за нарушение ПДД	1
2	История автотранспорта и предпринимаемые меры по обеспечению безопасности дорожного движения	1
3	Правила дорожного движения и история их создания	1

4	Перевозка грузов. Предупредительные сигналы водителей	1
5	Движение в темное время суток	1
6	Россия в мировом сообществе. Национальные интересы России в современном мире	1
7	Основные угрозы национальным интересам	1
8	Формирование современного уровня культуры населения в области жизнедеятельности	1
9	Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация	1
10	Военные угрозы национальной безопасности России	1
11	ЧС природного и техногенного характера, характерные для Оренбургской области	1
12	ЧС природного характера, их причины и последствия	1
13	ЧС техногенного характера, их причины и последствия	1
14	Единая система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	1
15	ГО как составная часть национальной безопасности	1
16	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС	1
17	Мониторинг и прогнозирование ЧС. Инженерная защита населения и территорий от ЧС	1
18	Оповещение населения о ЧС. Эвакуация населения	1
19	Аварийно – спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	1
20	Международный терроризм - угроза национальной безопасности России	1
21	Виды террористических акций, их цели и способы	1

	осуществления.	
22	Основные нормативно – правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму, наркотизму	1
23	Организационные основы противодействия терроризму и наркотизму в РФ	1
24	Правила поведения при угрозе террористического акта	1
25	Основы ЗОЖ	1
26	Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность	1
27	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. Ранние половые связи и их последствия. Инфекции, передаваемые половым путём	1
28	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИД	1
29	Рак и семья. Семья и здоровый образ жизни человека	1
30	Первая помощь при массовых поражениях	1
31	Первая помощь при передозировке психоактивных веществ	1
32	Предупредительные сигналы водителей	1
33	Влияние погодных условий на безопасность дорожного движения	1
34	Оборудование велосипедов и мотоциклов специальными сигналами	1