

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука безопасности» предназначена обучающимся 5-6 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделен:

в 5 классе 1 ч в неделю (34 часа в год);

в 6 классе 1 ч в неделю (34 часа в год).

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

Актуальность программы:

- Развитие современной цивилизации неразрывно связано с проблемами безопасности человека.

- Безопасность детей – одна из главных и первостепенных задач взрослых. В наши дни все большее место в системе безопасности жизнедеятельности занимает детский дорожно-транспортный травматизм, что доказано показателями статистических данных. В возникновении повреждений наряду с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей существенное значение имеет, и незнание детьми правил поведения на дороге и в общественных местах, недостаточность житейских навыков, повышенная детская любознательность, растерянность и страх в чрезвычайных ситуациях, неумение выйти из сложной ситуации, в которой он оказался.

- В современном обществе родители чаще всего обеспокоены своим материальным благосостоянием и все меньше уделяют внимание вопросам безопасности своих детей, хотя многие родители оберегают и защищают своего ребенка от опасности. Но задача взрослых должна состоять не только в этом, а в том, чтобы подготовить детей к встрече с различными сложными, а порой опасными ситуациями.

Новизна программы: воспитание личности, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества происходит

посредством ИКТ, ролевых игр, креативных заданий. Поэтому, одним из путей сохранения жизни и здоровья ребенка является подготовка детей по вопросам безопасности жизнедеятельности. Этому будет способствовать программа внеурочной деятельности «Азбука безопасности».

Цели данного курса:

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

Задачи:

- формировать навыки безопасного поведения;
- ознакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной жизни;
- изучить методы и приемы защиты от опасностей;
- изучить основы медицинских знаний;
- обучить практическим навыкам оказания само - и взаимопомощи в экстремальных ситуациях;
- изучить основы здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование;
- расширить кругозор;
- развить воображение детей;
- стимулировать развитие самостоятельности и ответственности у детей.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

«Азбука безопасности»

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами 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.

В процессе реализации программы активно используются различные формы проведения групповых занятий: игровые задания, тесты, викторины, которые вызывают у детей желание развивать творческую деятельность в усвоении пройденных тем. Ожидаемый результат: у детей будет сформировано умение предвидеть возможные опасные ситуации, правильно анализировать и адекватно вести себя, то есть грамотно действовать в тех условиях, которые могут встретиться на жизненном пути каждого.

Формы занятий – беседы, экскурсии, практические занятия, просмотры тематических видеосюжетов, викторины, конкурсы, встречи с сотрудниками служб безопасности города и района.

Планируемые результаты

Планируемые результаты по внеурочной деятельности «Азбука безопасности» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Таким образом, в результате изучения учебного курса «Азбука безопасности» ученик должен:

Знать:

Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;

Иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности;

Элементарные правила поведения дома, в школе, на улице. В транспорте, на проезжей части, в лесу, на водоёмах;

Основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;

Уметь:

- использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной и повседневной жизни для:

- Ведения здорового образа жизни;
- Действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- Пользования бытовыми приборами;
- Использования по назначению лекарственных препаратов;
- Пользования бытовыми приборами;
- Соблюдения общих правил безопасного дорожного движения;
- Соблюдение мер пожарной безопасности дома и на природе;
- Соблюдения мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;
- Оказание первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- Вызова (обращения) за помощью в случае необходимости
- Соответствующих служб экстренной помощи.

Ученик научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с применением бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;

- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;

- безопасно вести себя и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;

средства;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

туристических походах;

- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;

жилище в автономных условиях;

- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;

для личности, общества и государства;

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;

для личности, общества и государства;

- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении (попытке похищения) или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы Интернета;

- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния, требующие оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при обморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусах насекомых и змей.

Показатели сформированности метапредметных результатов.

Результаты	Планируемые результаты
Личностные	<p style="text-align: center;">Самоопределение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; - экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; - осознание ответственности человека за общее благополучие, <ul style="list-style-type: none"> - гуманистическое сознание, - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам, - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
	Смыслообразование:

	<p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,</p> <p>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>
<p>Познавательные УУД</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация: - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, - этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приёмы решения задач; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - ставить и формулировать проблемы; - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера; - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.
	<p>Знаково-символические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; <p>Информационные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема); - обработка информации - анализ информации;

	<ul style="list-style-type: none"> - передача информации (устным, письменным, цифровым способами); - оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).
	<p style="text-align: center;">Логические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; - синтез; - сравнение, - классификация по заданным критериям; - установление аналогий; - установление причинно-следственных связей; - построение рассуждения; - обобщение
<p>Коммуникативные УУД</p>	<p style="text-align: center;">Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения; - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; <p style="text-align: center;">Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
	<p style="text-align: center;">Инициативное сотрудничество:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, - ставить вопросы, - обращаться за помощью, - формулировать свои затруднения; - предлагать помощь и сотрудничество; <p style="text-align: center;">Планирование учебного сотрудничества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
	<p style="text-align: center;">Взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение и позицию; <li style="padding-left: 20px;">- задавать вопросы; - строить понятные для партнёра высказывания; <li style="padding-left: 20px;">- строить монологичное высказывание; - вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; <li style="padding-left: 20px;">- слушать собеседника;
Регулятивные УУД	<p style="text-align: center;">Управление коммуникацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общую цель и пути ее достижения; <li style="padding-left: 20px;">- осуществлять взаимный контроль, - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, <li style="padding-left: 20px;">- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, <p style="text-align: center;">Целеполагание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать и удерживать учебную задачу, - преобразовывать практическую задачу в познавательную.
	<p style="text-align: center;">Планирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять установленные правила в планировании способа решения; - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, <li style="padding-left: 20px;">- составлять план и последовательность действий; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; <p style="text-align: center;">Учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной формах.

	- использовать речь для регуляции своего действия;
	Прогнозирование: - предвосхищать результата;
	Контроль: - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. - использовать установленные правила в контроле способа решения;
	Коррекция: - адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.

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 и 6 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.

Содержание курса

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и подразделов	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (25 ч.)	
1	Личная безопасность в повседневной жизни	11
2	Безопасность на дорогах и транспорте	6
3	Опасные ситуации социального характера	4
4	Загрязнение среды обитания	3
5	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	1
	Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (9 ч).	
6	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3
7	Основы здорового образа жизни	6
	Всего часов:	34

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (25 часов).

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

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.

Системы обеспечения безопасности города (населенного 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.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при

пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

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

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Опасные вещества и продукты питания. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

Собака бывает кусачей. Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

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

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное

произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового скопления людей.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

Раздел 2. Оказания первой медицинской помощи и здоровый образ жизни (9 часов).

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

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

сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Информационная безопасность. Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере. Роль и значение информации в нашей жизни. Основные правила информационной безопасности.

Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, влияющих на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

Игра-викторина "Марафон безопасности". Обобщение материала курса.

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (21 ч.).	
1	Экстремальные ситуации в природных условиях	16
2	Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме	2
	Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (13 ч.).	
3	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	8
4	Основы здорового образа жизни	5
	Всего часов:	34

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (21 час).

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или

оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ (ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

Раздел 2. Оказания первой медицинской помощи и здоровый образ жизни (9 часов).

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

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

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожение и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

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

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правильное питание — основа здорового образа жизни человека. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии и потребляемых калорий, избыток и недостаток калорий в рационе. Сбалансированное питание.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

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

Игра "Безопасное колесо". Обобщение знаний курса.

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол- во часов
		Раздел 1.	
		Основы безопасности личности, общества и государства (25 ч.)	
		<i>Личная безопасность в повседневной жизни</i>	11
1		Особенности города как среды обитания человека.	
2		Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	
3		Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).	
4		Пожар. Правила безопасного поведения при пожаре.	
5		Затопление квартиры.	
6		Электричество. Меры безопасности при обращении с электроприборами.	
7		Опасные вещества и продукты питания.	
8		Взрыв и обрушение дома.	
9		Безопасность в нестандартных ситуациях. Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи).	
10		Опасность толпы.	
11		Безопасное поведение с животными. Собака бывает кусачей.	
		<i>Безопасность на дорогах и транспорте</i>	6
12		Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	
13		Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	
14		Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	
15		Железнодорожный транспорт.	
16		Авиационный транспорт.	
17		Морской и речной транспорт.	
		<i>Опасные ситуации социального характера</i>	4
18		Психологические основы самозащиты.	
19		Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	
20		Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.	

21		Правила поведения при захвате в заложники.	
		Загрязнение среды обитания	3
22		Загрязнение воды.	
23		Загрязнение воздуха.	
24		Загрязнение почвы.	
		Средства индивидуальной защиты органов дыхания	1
25		Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом.	
		Раздел 2.	
		Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (9 ч).	
		Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3
26		Виды ранений, их причины и первая помощь.	
24		Общая характеристика кровотечений.	
28		Первая помощь при кровотечении.	
		Основы здорового образа жизни	6
29		Движение и здоровье.	
30		Нарушения осанки и причины их возникновения.	
31		Телевизор и компьютер - друзья или враги?	
32		Развитие и изменение организма в вашем возрасте.	
33		Физическое и нравственное взросление человека.	
34		Обобщение материала курса. Игра-викторина "Марафон безопасности".	

6 класс

№ урок а	Дата	Тема урока	Кол- во часов
		Раздел 1.	
		Основы безопасности личности, общества и государства (21 ч.).	
		Экстремальные ситуации в природных условиях	16
1		Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	
2		Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.	
3		Психологические основы выживания в природных условиях.	
4		Страх - главный психологический враг.	

5		Подготовка к походу поведение в природных условиях.	
6		Надежная одежда и обувь - важное условие безопасности.	
7		Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	
8		Действия при потере ориентировки.	
9		Способы ориентирования и определение направления движения.	
10		Техника движения в природных условиях.	
11		Сооружение временного жилища, добывание и использование огня.	
12		Обеспечение питанием и водой.	
13		Поиск и приготовление пищи.	
14		Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.	
15		Безопасность на водоёмах.	
16		Сигналы бедствия.	
		<i>Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме</i>	2
17		Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	
18		Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	
		<i>Безопасность в чрезвычайных ситуациях</i>	3
19		Коллективные и индивидуальные средства защиты.	
20		Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	
21		Взрывы в местах массового скопления людей.	
		Раздел 2.	
		Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (13 ч.).	
		<i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>	8
22		Средства оказания первой помощи.	
23		Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	
24		Первая помощь при ожогах.	
25		Тепловой и солнечный удар.	
26		Обморожение и общее охлаждение организма.	
27		Беда на воде.	
28		Закрытые травмы.	
29		Способы переноски пострадавших.	
		<i>Основы здорового образа жизни</i>	5

30		Правильное питание - основа здорового образа жизни человека.	
31		Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	
32		Гигиена и культура питания.	
33		Особенности в подросткового возраста.	
34		Обобщение знаний курса. Игра "Безопасное колесо".	

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Учебники (для учащихся)	Дополнительные пособия (для учащихся)	Дополнительные пособия (для учителя)	
	Не используются	Печатные	Электронные
ОБЖ:5-6-й класс: А.Т.Смирно в, Б.О.Хренников М.,«Просве щение», 2018		1.Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельност и: 5- 6 класс поурочные разработки/А.Т Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.-М: Просвещение, 2010. 2.ОБЖ, 5-8 кл. Школьный курс в тестах,	<ul style="list-style-type: none"> http://www.znakcom.plect.ru Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности; http://www.garant.ru/prime

		играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт- сост. Г.П.Попова. Волгоград: Учитель,2005	Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ; <ul style="list-style-type: none"> • http://www.school- l- collection.edu.ru/ catalog/res Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов; <ul style="list-style-type: none"> • http://www.rusmag.ru Материалы журнала «Основы безопасности жизни»
--	--	---	---

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы по основным темам и разделам курса ОБЖ в основной школе.

Аудиозаписи для проведения занятий, соревнований и праздников.

Презентации по тематике курса ОБЖ.

Технические средства обучения

Мультимедиапроектор.

Экран навесной.

Средства телекоммуникации (электронная почта, выход в Интернет).

Учебно-практическое оборудование

Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц.

Компасы.

Бинты марлевые.

Вата гигроскопическая нестерильная. Вата компрессная.

Жгуты кровоостанавливающие.

Ножницы для перевязочного материала (прямые).

Шинный материал (плотные куски картона, рейки и т. п.) длиной от 0,7 до 1,5 м.

Противогазы.

Фильтрующие и изолирующие средства защиты кожи. Респираторы.

Противопыльные тканевые маски. Ватно-марлевые повязки.