

муниципальное образование Белоглинский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№28 имени И.Г. Турищева Белоглинского района»

Рассмотрено

на Педагогическом совете

Протокол №1 от 31.08.2020г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
№ 28 Белоглинского района»

М И Ананьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Уровень образования (класс) основное общее образование (5 – 7 классы)

Направление спортивно-оздоровительное

Количество часов по программе 102

Учитель Семенихин Владимир Михайлович

Преподаватель-организатор ОБЖ Семенихин Владимир Михайлович

Программа разработана на основе ФКГОС-2004 основного общего образования; основной образовательной программы ФГОС ООО МБОУ СОШ №28; программы по курсу « Основы безопасности жизнедеятельности для 5-11 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией Д. Т. Смирнова. Москва, Просвещение, 2011 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ для 5 -7 классов составлена на основе программы основного общего образования по ОБЖ в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Рабочая программа составлена на основе УМК «Основы безопасности и жизнедеятельности» для 5-7 классов под редакцией А.Т. Смирнова

Данный УМК включает три логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных, вредных факторов и чрезвычайных ситуаций.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Цель: овладение системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья.

Содержание образования в 5-7 классах устанавливает следующие **задачи:**

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни: значения двигательной активности и закаливания для здоровья человека, о гигиене питания и профилактики вредных привычек.
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, ответственности за антиобщественное поведение и участие в антитеррористической деятельности.

Согласно Федеральному базисному учебному плану данная рабочая программа предполагает обучение в 5, 6 и 7 классах в объеме 34 часа в год, в неделю 1 час как компонент образовательного учреждения внеурочной деятельности.

Материал рабочей программы адаптируется для обучающихся с задержкой психического развития в процессе подготовки поурочных планов с целью формирования у детей общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное) и овладения учебной деятельностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение ОБЖ в 5-7 классах основной школы направлено на достижение следующих результатов обучения

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

Предметные результаты:

- 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;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- формирование экстремистской 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 поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

Обучающийся 5 класса научится:

- узнавать потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь;

- основным правилам безопасного поведения на дороге;
- правилам поведения при угрозе террористического акта;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающийся в 5 классе получит возможность научиться:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся научатся использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- ✓ обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- ✓ оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- ✓ распознавания экстремизма и терроризма, как опасности для общества и государства;
- ✓ выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Обучающийся 6 класса научится:

- узнавать основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- выявлять факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- находить вредные привычки и способы их профилактики;
- правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- способам безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты.

Обучающийся 6 класса получит возможность научиться:

- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

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

- ✓ выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
- ✓ обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
- ✓ соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;
- ✓ безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- ✓ проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;

- ✓ оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;
- ✓ обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Обучающийся 7 класса научится:

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

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ✓ обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
 - ✓ соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
 - ✓ пользования бытовыми приборами и инструментами;
 - ✓ проявление бдительности при угрозе террористического акта;
 - ✓ обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

За основу проектирования структуры и содержания рабочей программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения. Модульный принцип позволяет эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс в области безопасности жизнедеятельности в различных регионах России с учетом их реальных особенностей в области безопасности, а также более полно использовать межпредметные связи при изучении тематики ОБЖ.

5класс Основы безопасности личности, общества и государства (22 ч)

Модуль I.

Человек, среда его обитания, безопасность человека (5 ч)

Город как среда обитания. Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. 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; меры по их профилактике. Особенности природных условий в городе. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города.

Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила 14 безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

Безопасность в повседневной жизни. 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.

Опасные ситуации техногенного характера (6 ч)

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

Пешеход. Безопасность пешехода. Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

Пожарная безопасность. Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

Опасные ситуации природного характера (2 ч)

Погодные условия и безопасность человека. Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений. Безопасность на водоемах. Состояние водоемов в различное время года. Правила безопасного поведения на водоемах в различное время года. Само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (2 ч)

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро- взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3 ч)

Антиобщественное поведение и его опасность. Основные виды антиобщественного поведения и их последствия. Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

Обеспечение личной безопасности дома. Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

Обеспечение личной безопасности на улице. Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение полиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе.

Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (4 ч)

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Общие понятия об экстремизме и терроризме, причин их возникновения. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.

Виды экстремистской и террористической деятельности, их цели и способы осуществления. Виды террористической и экстремистской деятельности, их характерные особенности.

Виды террористических актов и их последствия. Из истории терактов. Рекомендации по снижению факторов риска для жизни и здоровья в случае теракта

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности. Особенности уголовной ответственности и наказание несовершеннолетних согласно Уголовному кодексу Российской Федерации. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, определяющие наказание за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч)

Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 ч)

О здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования

физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья.

Рациональное питание. Гигиена питания. Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

Факторы, разрушающие здоровье человека (2 ч)

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек. Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч)

Первая помощь и правила ее оказания (7 ч)

Первая помощь при различных видах повреждений. Первая помощь, общее положение по оказанию первой помощи.

Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия). Отрабатываются навыки в оказании первой помощи при ссадинах и ушибах.

Первая помощь при отравлениях (практические занятия). Отрабатываются навыки в оказании первой помощи при отравлениях никотином и угарным газом.

6 класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч)

Подготовка к активному отдыху на природе (5 ч)

Природа и человек. Особенности природной среды. Необходимость сохранения окружающей природной среды.

Ориентирование на местности. Понятие ориентирования на местности. Способы определения сторон горизонта в дневное и ночное время.

Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Определение своего местонахождения с помощью карты. Способы ориентирования карты: по компасу, по линиям местности, по направлениям на местные предметы. Движение по маршрутам по азимуту.

Подготовка к выходу на природу. Порядок и содержание предварительной подготовки к выходу на природу. Распределение обязанностей между участниками похода. Требования к определению района похода и к маршруту движения. Режим похода.

Определение места для бивака и организация бивачных работ. Понятие «бивак». Выбор места для бивака. Организация основных бивачных работ: заготовка топлива, разведение костра, приготовление пищи.

Определение необходимого снаряжения для похода. Особенности подбора и подготовки к походу туристского снаряжения в зависимости от условий похода. Одежда туриста, требования к ней. Комплект аптечки первой помощи.

Активный отдых на природе и безопасность (5 ч).

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Общие правила безопасного поведения во время активного отдыха на природе. Необходимость тщательной подготовки к любому выходу на природу. Значение соблюдения правил личной безопасности в походе.

Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Особенности пешеходного туризма. Порядок движения туристов по равнинной и горной местности. Обеспечение безопасности туриста в пешем походе по равнинной и горной местности.

Подготовка и проведение лыжных походов. Особенности подготовки и проведения лыжных походов. Особенности экипировки и снаряжения туриста-лыжника. Режим движения лыжника. Обеспечение безопасности туриста-лыжника в походе.

Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Особенности водного туризма. Требования к уровню подготовки туриста-водника. Этапы подготовки к водному походу. Правила безопасного поведения на воде во время похода.

Велосипедные походы и безопасность туристов. Основные особенности велосипедного туризма и требования, предъявляемые к его участникам. Мероприятия, проводимые при подготовке к велосипедному походу. Обеспечение безопасности, в том числе личной, участников велосипедного похода.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности (6 ч)

Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме. Общие представления о дальнем и выездном туризме. Влияние дальних поездок на здоровье человека. Общие правила подготовки к дальнему и выездному туризму. Личная безопасность человека в дальнем и выездном туризме.

Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация - неизбежный процесс, происходящий в организме человека, связанный с приспособлением организма к новым климатическим условиям. Факторы, влияющие на акклиматизацию человека. Особенности акклиматизации к условиям холодного климата, жаркого климата. Общие правила поведения человека в новых климатических условиях для обеспечения его личной безопасности.

Акклиматизация в горной местности. Особенности климатических условий в горах. Влияние высоты на организм человека. Горная болезнь. Особенности акклиматизации в горах. Обеспечение личной безопасности с учетом колебаний температуры воздуха, солнечной радиации и влажности воздуха в горах.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Общие меры по обеспечению безопасности пассажиров при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Правила по обеспечению личной безопасности при поездке к месту отдыха в автомобиле, в железнодорожном транспорте.

Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Способы и средства по обеспечению безопасности пассажиров на водном транспорте. Общие правила безопасного поведения пассажиров на корабле. Рекомендации по обеспечению личной безопасности пассажира при кораблекрушении.

Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте. Обеспечение безопасности пассажиров на воздушном транспорте. Правила поведения пассажира после посадки в самолет. Рекомендации по безопасному поведению пассажира при возникновении аварийной ситуации в полете.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (4 ч)

Автономное существование человека в природе. Понятие об автономном существовании человека в природной среде. Добровольное и вынужденное автономное существование человека в природной среде. Умения и качества человека, необходимые для успешного автономного существования в природе.

Добровольная автономия человека в природной среде. Содержание добровольной автономии человека (группы людей) в природной среде, основные цели добровольной автономии. Характерные примеры добровольного существования человека (группы людей) в природной среде. Предварительная всесторонняя подготовка к добровольной автономии, ее значение.

Вынужденная автономия человека в природной среде. Влияние вынужденной автономии на состояние человека. Задачи, которые приходится решать человеку в условиях вынужденной автономии. Правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Умения, которыми должен овладеть человек для безопасного существования в природной среде: сооружение временного укрытия из подручных средств; способы добывания огня; способы обеспечения питьевой водой.

Опасные ситуации в природных условиях (4 ч)

Опасные погодные явления. Влияние погодных условий на безопасное пребывание человека в природной среде. Характерные признаки ухудшения погоды. Безопасное поведение во время грозы. Безопасное поведение во время пурги.

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Опасности, возникающие при неожиданной встрече с дикими животными в природной среде. Рекомендации специалистов по безопасному поведению в природных условиях при встрече с дикими животными. Меры безопасности при встрече со змеей.

Укусы насекомых и защита от них. Кровососущие насекомые и средства защиты от них. Жалящие насекомые и защита от них. Лесные клещи, места их обитания, опасность их укуса.

Клещевой энцефалит и его профилактика. Опасность для здоровья человека в случае заражения клещевым энцефалитом. Пути заражения клещевым энцефалитом. Меры профилактики клещевого энцефалита.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)

Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни. Умение оказать первую помощь (самопомощь и взаимопомощь) и обеспечить безопасность туриста. Индивидуальная аптечка, ее предназначение и содержание.

Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при ссадинах и потертостях. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах. Оказание первой помощи при растяжениях и разрывах связок.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и термическом ожоге. Причины, способствующие возникновению в походных условиях теплового и солнечного ударов, отморожения и термического ожога. Внешние проявления и состояния человека при возникновении условий теплового и солнечного ударов, отморожения и термического ожога.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и термическом ожоге.

Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. Рекомендации по правилам оказания первой помощи при укусах змей и насекомых. Последовательность и правила оказания первой помощи при укусах змей и насекомых.

Здоровье человека и факторы, на него влияющие (6 ч)

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека. Утомление, его причины и возможные последствия. Профилактика утомления.

Компьютер и его влияние на здоровье. Роль компьютера в жизни современного человека. Влияние работы за компьютером на здоровье человека. Безопасный режим работы школьника за компьютером.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды. Влияние производственной деятельности человека на загрязнение окружающей природной среды. Пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды.

Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Сущность и значение социального развития человека. Формирование социальной зрелости учащегося.

Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Психоактивные вещества и наркотики. Наркомания и механизм формирования наркотической зависимости. Основные причины распространения наркомании.

Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Наркомания и ее распространение. Первая проба наркотиков – начало развития наркомании. Четыре правила «Нет наркотикам!»

7класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (27 ч)

Основы комплексной безопасности (15 ч)

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)

Различные природные явления. Оболочки Земли. Причины возникновения различных природных явлений в оболочках Земли. Основные природные явления по месту их возникновения.

Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического происхождения. Природные явления метеорологического происхождения. Природные явления биологического происхождения. Основные причины их возникновения.

Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. Опасные ситуации природного характера. Стихийные бедствия. Чрезвычайные ситуации природного характера. Разница между опасной и чрезвычайной ситуациями.

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (3 ч)

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия. Землетрясение и причины его возникновения. Факторы, оказывающие влияние на силу землетрясения. Сейсмически опасные районы на Земле.

Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Рекомендации специалистов МЧС России о том, как подготовиться к землетрясению. Как вести себя во время землетрясения, как действовать после землетрясения, чтобы обеспечить личную безопасность и безопасность окружающих.

Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов. Вулканы, извержение вулканов. Типы вулканов. Где встречаются вулканы.

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (2 ч) Ураганы и бури, причины их возникновения, последствия. Ураганы и бури, причины их возникновения. Последствия ураганов и бурь. Определение силы ветра у поверхности Земли.

Смерчи. Смерч как опасное природное явление метеорологического происхождения. Шкала разрушений, вызываемых смерчем. Рекомендации по действиям при угрозе и во время смерча.

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (4 ч)

Наводнения. Виды наводнений и их причины. Наводнение. Характеристика наводнений по причинам их возникновения. Характеристика наводнений по их масштабам и по нанесенному материальному ущербу.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Правила подготовки к наводнению. Правила поведения во время наводнения. Правила поведения после наводнения.

Сели, снежные лавины и их характеристика. Характеристика селя, снежной лавины, причины их возникновения. Опасность селевых потоков и снежных лавин для жизнедеятельности человека. Возможные последствия селя и снежных лавин. Цунами и их характеристика. Характеристика цунами и причины его возникновения. Оценка интенсивности цунами по результатам воздействия на побережье. Последствия цунами.

Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения (3 ч)

Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Характеристика лесных пожаров и основных причин их возникновения. Классификация лесных пожаров. Последствия лесных пожаров.

Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Инфекционные болезни и пути распространения инфекции. Эпидемии и пандемии. Противоэпидемические мероприятия и защита населения.

Эпизоотии и эпифитотии. Определение понятий «Эпизоотия» и «эпифитотия». Инфекционные болезни животных и пути передачи инфекции. Инфекционные заболевания растений, пути передачи инфекций. Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

Защита населения Российской Федерации от ЧС (8 ч)

Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (3 ч)

Защита населения от последствий землетрясений. Прогноз землетрясений. Организация защиты населения от последствий землетрясений. Обучение и оповещение населения. Организация аварийно-спасательных работ.

Последствия извержения вулканов. Защита населения. Опасные явления, возникающие во время извержения вулканов. Последствия извержения вулканов. Защита населения.

Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. Оползни и обвалы, причины их возникновения. Последствия оползней и обвалов. Защита населения от последствий оползней, обвалов.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения (1 ч)

Защита населения от последствий ураганов и бурь. Опасность ураганов и бурь для жизнедеятельности человека. Организация защиты населения от ураганов и бурь. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению во время ураганов и бурь.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения (3 ч)

Защита населения от последствий наводнений. Общие профилактические мероприятия по защите населения от наводнения. Оперативные мероприятия по проведению спасательных и других неотложных работ в районе чрезвычайной ситуации.

Защита населения от последствий селевых потоков. Общие мероприятия по защите населения от последствий селевых потоков. Профилактические мероприятия по защите населения, проживающего в селеопасных районах. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению в селеопасных районах.

Защита населения от цунами. Основные мероприятия по защите населения от цунами. Рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению во время и после цунами.

Защита населения от природных пожаров (1 ч)

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения. Профилактические мероприятия по предотвращению возникновения лесных пожаров. Система охраны леса. Правила поведения при пожаре в лесу.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (4 ч)

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (4 ч)

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Терроризм – преступление, представляющее серьезную угрозу

национальной безопасности России. Факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.

Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения. Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения. Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (7 ч)

Основы здорового образа жизни (3 ч)

Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека (3 ч)

Психологическая уравновешенность. Психологическая уравновешенность. Необходимость воспитания психологической уравновешенности в школьном возрасте. Основные направления воспитания психологической уравновешенности.

Стресс и его влияние на человека. Определение понятий «стресс», «стрессовый фактор». Стадии стресса, влияние сильного стресса на здоровье. Общие принципы борьбы со стрессом. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Особенности развития организма в подростковом возрасте. Возможные функциональные расстройства организма подростка. Правила личной гигиены в подростковом возрасте.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)

Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)

Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь и ее назначение. Общий порядок в оказании первой помощи. Ситуации, в которых необходимо вызывать «скорую помощь».

Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Понятие «кровотечение». Оказание первой помощи при незначительных ранах. Оказание первой помощи при сильном кровотечении, вызов «скорой помощи».

Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила оказания первой помощи при ушибах, переломах. Наложение поддерживающей и фиксирующей повязки, мягкой шины.

Общие правила транспортировки пострадавшего. Общие рекомендации при транспортировке пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
Раздел 1. Безопасность человека в опасных ситуациях (25ч)				
Тема: Человек, среда его обитания, безопасность человека (7ч)				
1.	Инструктаж по ТБ. Город, как среда обитания.	1		
2.	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1		
3.	Особенности природных условий в городе.	1		

4.	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	1		
5.	Безопасность в повседневной жизни.	1		
6.	Опасные и чрезвычайные ситуации.	1		
7.	«Человек, среда его обитания, безопасность человека».	1		
Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера (6ч)				
8.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1		
9.	Пешеход. Безопасность пешехода.	1		
10.	Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.	1		
11.	Пожарная безопасность.	1		
12.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1		
13.	«Опасные ситуации техногенного характера»	1		
Тема 3. Опасные ситуации природного характера(2ч)				
14		1		
15		1		
Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (3ч)				
16.	ЧС природного характера	1		
17.	ЧС техногенного характера.	1		
18.	«ЧС природного и техногенного характера»	1		
Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение(3ч)				
19.	Антиобщественное поведение и его опасность.	1		
20.	Обеспечение личной безопасности дома.	1		
21.	Обеспечение личной безопасности на улице.	1		
Тема 6. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (5ч).				
22	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	1		
23.	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1		
24.	Виды террористических актов и их последствия	1		
25.	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	1		
26.	«Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.»	1		
Раздел 2. Основы здорового образа жизни (9ч)				
Тема 7. Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ (3ч).				
27.	О здоровом образе жизни.	1		
28.	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья.	1		
29.	Рациональное питание. Гигиена питания.	1		

Тема 9. Факторы, разрушающие здоровье (2ч)

30.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1		
31.	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1		

Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (4ч)

Тема 10. Первая медицинская помощь и правила ее оказания. (4ч)

32.	Первая медицинская помощь при различных повреждениях.	1		
33.	Практическое занятие: «Оказания ПМП при ушибах, ссадинах».	1		
34.	Первая медицинская помощь при различных повреждениях			

6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (25 часов)				
Раздел 1. Основы комплексной безопасности. (25 часов)				
<i>Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе (6 часов)</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Природа и человек.	1		
2	Ориентирование на местности.	1		
3	Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	1		
4	Подготовка к выходу на природу.	1		
5	Определение места для бивака и бивачные работы.	1		
6	Определение необходимого снаряжения для похода.	1		
<i>Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность (5 часов)</i>				
7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1		
8	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1		
9	Подготовка и проведение лыжных походов.	1		
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1		
11	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1		
<i>Тема 3. Дальний и выездной туризм. Меры безопасности (6 часов)</i>				
12	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	1		
13	Акклиматизации человека в различных климатических условиях.	1		
14	Акклиматизация человека в горной местности.	1		
15	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1		
16	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1		
17	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1		
<i>Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (4 часа)</i>				
18	Автономное существование человека в природе.	1		

19	Добровольная автономия человека в природной среде.	1		
20	Вынужденная автономия человека в природной среде.	1		
21	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1		
<i>Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях (4 часа)</i>				
22	Опасные погодные явления.	1		
23	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1		
24	Укусы насекомых и защита от них.	1		
25	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1		
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 часов)				
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (4 часа)				
<i>Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа)</i>				
26	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1		
27	Оказание первой помощи при травмах.	1		
28	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	1		
29	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	1		
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (6 часов)				
<i>Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие (6 часов)</i>				
30	ЗОЖ и профилактика утомления.	1		
31	Компьютер и его влияние на здоровье.	1		
32	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1		
33	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1		
34	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	1		

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
МОДУЛЬ I. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА			
РАЗДЕЛ 1. Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от ЧС			
<i>Глава 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера</i>			
1.	Различные природные явления	1	
2.	Общая характеристика природных явлений.	1	
3.	Опасные и ЧС природного характера	1	
<i>Глава 2. ЧС геологического происхождения</i>			
4.	Землетрясения. Причины возникновения и последствия.	1	
5.	Защита населения от землетрясений.	1	
6.	Правила безопасного поведения при землетрясениях	1	
7.	Расположение вулканов на Земле. Извержение вулканов.	1	
8.	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1	
9.	Оползни и обвалы, их причины возникновения.	1	
10.	Защита населения.	1	
<i>Глава 3. ЧС метеорологического происхождения</i>			
11.	Ураганы и бури. Причины их возникновения и возможные последствия	1	
12.	Защита населения от последствий ураганов, бурь, смерчей.	1	
13.	Смерчи.	1	
<i>Глава 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.</i>			
14.	Наводнения. Виды наводнений. Их причины.	1	
15.	Защита населения от последствий наводнений.	1	
16.	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений.	1	
17.	Сели и их характеристика.	1	
18.	Защита населения от последствий селевого потока.	1	
19.	Цунами и их характеристика.	1	
20.	Защита населения от цунами	1	

21.	Снежные лавины	1	
Глава 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального характера			
22.	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1	
23.	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1	
24.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1	
25.	Эпизоотии и эпифитотии	1	
Раздел 2. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации			
Глава 6. Духовно - нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации			
26.	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1	
27.	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения.	1	
МОДУЛЬ II. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ			
Раздел 3. Основы здорового образа жизни			
Глава 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека			
28.	Психологическая уравновешенность.	1	
29.	Стресс и его влияние на человека	1	
30.	Анатомо - физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1	
Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи			
Глава 8. Первая помощь при неотложных состояниях			
31.	Общие правила оказания первой помощи	1	
32.	Оказание первой помощи при наружном кровотечении	1	
33.	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	1	
34.	Оказание первой помощи при вывихе, растяжении связок	1	

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры естественных дисциплин учителей МБОУ СОШ № 28

Заместитель директора по УВР

_____ Н.Н.Новосельцева

от «30» августа 2020 года №1

от «30» августа 2020 года

Руководитель

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341613

Владелец Шмигельская Ольга Константиновна

Действителен с 13.09.2022 по 13.09.2023