

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бутовская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»



Приказ №13
от «31» августа 2023 г.

Тимохина А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Основы безопасности жизнедеятельности»

5 – 7 классы

Немцевой Юлии Валерьевны

2023г.

Программа внеурочной деятельности: разработана в соответствии с требованиями Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9-е классы: рабочая программа: предметная линия учебников под редакцией С. Н. Егорова: учебное пособие / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2023

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» 08. 2023 г., протокол №1

Председатель _____ Тимохина А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе:

Рабочая программа по предмету «ОБЖ» 5-7 класс. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы: рабочая программа: предметная линия учебников под редакцией С. Н. Егорова: учебное пособие / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льянская, М. В. Маслов. — Москва: Просвещение, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и входит в учебно-методический комплект по ОБЖ для 5—9 классов под редакцией С. Н. Егорова.

1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты обучения:

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: *гражданского воспитания:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

патриотического воспитания:

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

духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций

и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; *физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- сознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка

- на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения

задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

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

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

Работа с информацией:

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

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

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

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную

оценку ситуации и предлагать план её изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

Эмоциональный интеллект:

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

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.
- Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы основного общего образования с учётом специфики содержания предметных областей, включающих конкретные учебные предметы, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение на следующем уровне образования:

- сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;
- сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;
- сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;
- знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;
- понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков

культурной среды);

- овладение знаниями и умениями применять и (или) использовать меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;
- овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

2. Содержание курса Основы безопасности жизнедеятельности

Модуль «Культура безопасности и жизнедеятельности в современном обществе»

Человек и его безопасность

Опасности в жизни человека.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Источники опасных ситуаций. Возникновение опасных ситуаций из-за человеческого фактора.

Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.

Понятия «безопасность», «безопасность жизнедеятельности». Правила безопасности жизни. Краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности.

Разновидности чрезвычайных ситуаций.

Понятие «чрезвычайная ситуация». Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального характера.

Модуль «Здоровье и как его сохранить»

Здоровье и факторы, влияющие на него

Что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическое здоровье. Духовное здоровье. Неразрывная связь физического и духовного здоровья.

Как сохранить здоровье.

Режим дня. Отдых. Сон как важнейший признак здоровья. Правильная и неправильная осанка при ходьбе и при работе за письменным столом. Близорукость и дальновидность. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Малоподвижный образ жизни. Двигательная активность. Закаливание и закаливающие процедуры. Питание. Вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества, углеводы - необходимые элементы, требующиеся для развития организма.

Личная гигиена.

Определение понятия «гигиена». Уход за зубами. Уход за кожей.

Выбор одежды по сезону. Правила гигиены на каждый день.

Предупреждение вредных привычек.

Вред табакокурения и употребления спиртных напитков. Негативное отношение к приёму наркотических и токсикоманических веществ.

Основные правила здорового образа жизни.

Здоровье и правила его сбережения

Факторы, способствующие сбережению здоровья.

Правильное и неправильное питание. Закаливание организма.

Факторы, разрушающие здоровье.

Долгое сидение за компьютером. Избыточный вес.

Профилактика вредных привычек.

Вред от употребления алкогольных напитков, табака, наркотиков. Игромания. Компьютерная игровая зависимость. Как избежать этой зависимости.

Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека.

Физические, химические и социальные антропогенные факторы окружающей среды. Экологическая безопасность.

Правила личной гигиены при занятиях туризмом.

Правильный выбор одежды и обуви по сезону для участия в походе. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Туризм как часть комплекса ГТО.

Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения

Эпидемии.

Понятия «эпидемия», «пандемия». Пандемия коронавируса. Правила профилактики коронавируса.

Эпизоотии.

Понятия «эпизоотический очаг», «панзоотия». Признаки инфекционных заболеваний животных.

Эпифитотии.

Понятия «эпифитотия», «панфитотия». Признаки инфекционных заболеваний растений.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения.

Защита от эпидемий, эпизоотий, эпифитотий.

Модуль «Безопасность на транспорте»

Безопасное поведение на дорогах и в транспорте

Правила поведения для пешеходов.

Дорожная разметка. Регулирование дорожного движения. Пешеходные переходы (регулируемые и нерегулируемые). Пешеходная, велопешеходная и велосипедная дорожки. Дорожные знаки (восемь групп). Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров. Сигналы регулировщика. Движение пешеходов в городе и по загородным дорогам.

Правила поведения для пассажиров.

Общественный транспорт. Школьный автобус. Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов, метрополитена.

Если вы водитель велосипеда.

Движение велосипедистов согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Требования к техническому состоянию велосипеда.

Безопасность участников дорожного движения.

Дорожно-транспортные происшествия и аварийные ситуации.

Правила безопасного поведения пассажира при передвижении на автомашине. Обязанности водителя, попавшего в ДТП. Кнопка SOS в автомобиле. Аварийные ситуации в городском общественном транспорте.

Безопасность на железнодорожном, авиационном и водном транспорте.

Что делать в случае возникновения аварийной ситуации в самолёте. Безопасность

пассажиров морских и речных судов. Как вести себя при кораблекрушении.

Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и метрополитеном

Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом.

Зоны опасности на железной дороге. «Зацеперы». Поездка в поезде дальнего следования. Аварийная ситуация в поезде дальнего следования.

Безопасность в метрополитене.

Модуль «Безопасность в быту»

Безопасность вашего жилища

Среда обитания человека.

Особенности сельских поселений. Особенности городов как среды обитания (смог, переработка и хранение бытовых отходов, шум и другие проблемы).

Службы, которые всегда приходят на помощь.

Правила вызова экстренных служб. Единый номер 112.

Основные правила безопасности на улице.

Безопасность в вечернее время. Безопасность в толпе.

Безопасность дома.

Источники опасности в современном жилище. Бытовой газ — источник повышенной опасности. Гигиена жилища.

Безопасность в подъезде и на игровой площадке.

Основные правила безопасности в подъезде и лифте, которые надо соблюдать, чтобы не подвергнуться нападению. Основные правила безопасного поведения на игровой площадке.

Как вести себя при пожаре.

Правила поведения, если пожар в квартире. Рекомендации, как избежать пожара.

Безопасность в повседневной жизни

Пожарная безопасность в помещениях.

Пожар на кухне, на балконе. Меры предосторожности при работе с печью.

Электробезопасность в повседневной жизни.

Меры предосторожности при использовании электроприборов.

Средства бытовой химии.

Модуль «Безопасность в социуме»

Безопасность в криминогенных ситуациях

Как избежать контактов со злоумышленниками и криминальной средой.

Понятие «криминогенная ситуация». Разновидности преступлений. Правила безопасного поведения на улице, в образовательной организации, дома, которые необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой злоумышленников.

Советы на всю жизнь.

Полезные правила, которые помогут детям и подросткам избежать криминальных угроз.

Как улучшить отношения с окружающими

Стресс и стрессовые ситуации.

Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека.

Методы самовнушения, самоубеждения и самоприказа в борьбе со стрессом.

Конфликт — особенности общения.

Как избежать конфликтной ситуации. Побег из дома. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

Безопасность в социальных сетях.

Как не стать жертвой принуждения к самоубийству (суициду).

Как противостоять опасностям вовлечения в группы смерти.

Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»

Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству

Что такое экстремизм.

Понятия «экстремизм», «экстремистская деятельность». Опасные формы экстремистской деятельности. Ответственность за экстремистскую деятельность.

Терроризм — крайняя форма экстремизма.

Понятие «терроризм». Различные виды террористической деятельности. Ложные сообщения о терактах. Формы проявления терроризма. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.

Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта.

Признаки наличия взрывного устройства. Правила поведения в различных ситуациях, связанных с проявлением террористической деятельности.

Терроризм — угроза обществу и каждому

Как государство борется с терроризмом.

Государственное законодательство о борьбе с терроризмом. Основные задачи Национального антитеррористического комитета (НАК).

Особенности современного терроризма.

Виды современной террористической деятельности. Телефонные террористы.

Как не стать пособником террористов.

Как действуют вербовщики террористических организаций. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, предусмотренные за террористическую деятельность, в том числе для лиц, которым исполнилось на момент преступления 14 лет.

Формирование антитеррористического поведения.

Модуль «Безопасность в информационном пространстве»

Безопасность в информационной среде

Что такое информационная среда.

Понятия «информационная среда», «информационная безопасность». Основные источники информации.

Безопасное использование информационных ресурсов.

Понятие «киберзависимость». Правила безопасности для защиты от информационных угроз и опасностей.

Модуль «Безопасность в природной среде»

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях

Как погодные условия могут влиять на безопасность человека.

Ветер. Гроза. Молния. Правила поведения при грозе. Гололедица гололедица.

Безопасное поведение на водоёмах.

Правила поведения на замёрзшем водоёме. Безопасность при купании в водоёмах летом.

Стихийные бедствия и связанные с ними опасности.

Землетрясение. Наводнение. Ураган. Сель. Оползень. Правила поведения во время стихийных бедствий.

Безопасное поведение на природе

Безопасное поведение в туристских походах.

Основные меры безопасности в туристских походах. Если турист отстал от группы.

Виды туристских походов.

Однодневные и многодневные, местные и дальние туристские походы.

Как ориентироваться на местности.

Ориентирование по Солнцу. Ориентирование по природным признакам. Ориентирование по местным признакам. Способы определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам и карте.

Подготовка к проведению туристского похода.

Руководитель похода и его обязанности. Санитар и его обязанности. Состав аптечки первой помощи (походной аптечки). Туристское снаряжение в зависимости от вида

похода.

Приметы, по которым можно определить погоду. Как развести костёр при разной погоде.

Выбор места для костра и его розжиг. Виды костров.

Если в лесу вас застигла гроза.

Признаки приближающейся грозы. Правильное размещение в укрытии во время грозы.

Правила безопасного поведения в различных видах походов

Советы на всю жизнь.

Пеший поход. Ведущий турист. Замыкающий турист. Техника движения по равнинной и пересечённой местности. Устройство бивака.

Лыжные походы.

Особенности снаряжения. Организация движения.

Горные походы.

Организация движения при подъёме и спуске.

Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах.

Плавучие средства. Общий распорядок ходового дня. Правила действия во время аварии судна.

Безопасное поведение при автономном существовании

Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде.

Факторы, способствующие и препятствующие выживанию при автономном существовании.

Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде.

Характерные особенности добровольного и вынужденного существования в природе.

Организация ночлега при автономном существовании.

Сооружение временного жилища. Добывание огня с помощью различных предметов.

Как добыть питьё и пищу в условиях автономии.

Растения, грибы, орехи, которые можно употреблять в пищу. Очистка и обеззараживание воды.

Как подать сигналы бедствия.

Различные средства аварийной сигнализации.

Опасные встречи в природных условиях

Безопасность при встрече с дикими животными.

Правила поведения при встрече с дикими животными (лосем, кабаном, волком, медведем и др.).

Безопасность при встрече со змеей.

Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита.

Клещевой вирусный энцефалит, его переносчики, места и время передачи, последствия заболевания. Способы удаления клещей с тела.

Чрезвычайные ситуации природного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение.

Правила при подготовке к землетрясению. Что нужно делать во время землетрясения.

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения.

Извержения вулканов. Оползни, обвалы.

Что нужно делать при поступившем сигнале о начале стихийного бедствия геологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения.

Ураганы и бури. Смерчи. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях метеорологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.

Наводнения, их виды. Сели. Цунами. Снежные лавины. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического происхождения.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения.

Защита от землетрясений и ликвидация их последствий. Защита от вулканических опасностей, оползней и обвалов.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического и гидрологического происхождения.

Защита от ураганов, бурь, смерчей. Защита от наводнений. Мероприятия по защите от селей. Мероприятия по защите от цунами. Защита от снежных лавин.

Природные пожары

Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары.

Правила безопасности при возникновении лесных и торфяных пожаров.

Защита населения от лесных и торфяных пожаров.

Средства и способы, которые используются при тушении лесных пожаров.

Модуль «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»

Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека

Химические производства и связанные с ними опасности.

Понятие «химическое заражение местности». Хлор и аммиак - аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Правила действия после оповещения об аварии и угрозе химического заражения. Индивидуальные средства защиты.

Ядерные объекты и их опасности.

Радиационно опасный объект. Радиационная авария. Правила безопасного поведения в условиях радиационной обстановки.

Гидротехнические сооружения и их опасности.

Понятие «гидродинамическая авария». Правила безопасного поведения в условиях гидродинамической аварии.

Модуль «Основы медицинских знаний»

Первая помощь и правила её оказания

Основные правила оказания первой помощи.

Цель оказания первой помощи. Неотложные состояния, при которых необходимо оказывать помощь. Телефоны для вызова скорой медицинской помощи. Средства из домашней аптечки, которые нужно использовать при оказании первой помощи.

Первая помощь и взаимопомощь при ожоге.

Виды ожогов в зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу (термические, электрические, лучевые, химические). Поверхностные и глубокие ожоги. Правила первой помощи при различных видах ожогов.

Первая помощь при отравлениях.

Различные пути попадания яда в человеческий организм. Правила безопасности для предупреждения случаев отравления. Первая помощь при отравлении минеральными веществами и бытовой химией.

Первая помощь при травмах.

Понятия «ушиб», «травма». Первая помощь при ушибах и ссадинах.

Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.

Правила оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций.

Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощь при электротравме.

Первая помощь при кровотечении.

Наружные и внутренние кровотечения. Виды кровотечения-капиллярное, венозное, артериальное, смешанное. Способы временной остановки наружного кровотечения. Оказание первой помощи при носовом кровотечении.

Первая помощь при ушибах и переломах.

Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

Первая помощь в природных условиях

Народные средства первой помощи.

Средства для остановки кровотечения, от кашля, от воспаления.

Первая помощь при травматических повреждениях.

Первая помощь при травме конечностей, при повреждении глаза и носа.

Иммобилизация при травме конечностей.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.

Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего.

Оказание первой помощи

Значение первой помощи при неотложных состояниях.

Средства, рекомендуемые для оказания первой помощи.

Оказание первой помощи при травмах.

Переломы, вывихи, растяжения.

Оказание первой помощи при утоплении, остановке сердца и коме.

Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами.

Первая помощь при массовых поражениях людей.

Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

Действия по удалению инородного тела.

Первая помощь при отсутствии сознания и остановке дыхания.

Модуль «Безопасность в общественных местах»

Безопасность в криминогенных ситуациях

Как избежать встречи с преступником.

Безопасность на улице. Безопасность в городском транспорте. Как обеспечить свою безопасность в квартире. Осторожно: мошенничество.

Как избежать встречи с наркоторговцем.

Понятие «наркотизм». Противодействие наркотизму.

Тематика практических занятий

Разработка маршрута туристского похода.

Ориентирование на местности (по карте, компасу, местным предметам, природным признакам).

Сооружение жилища для автономного существования. Оказание первой помощи при травмах.

Оказание первой помощи при кровотечениях. Оказание первой помощи при ожоге.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Оказание первой помощи при электротравме.

3. Тематическое планирование

5 класс – 17 часов

Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»		
1. Человек и его безопасность (1 ч)	1. Опасности в жизни человека. Разновидности чрезвычайных ситуаций	Характеризуют опасные ситуации. Анализируют особенности опасных ситуаций. Сравнивают понятия «опасность» и «безопасность». Усваивают правила безопасного поведения. Различают чрезвычайные ситуации по причинам возникновения и последствия.
Модуль «Здоровье и как его сохранить»		
2. Здоровье и факторы, влияющие на него (2 ч)	2. Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. 3. Предупреждение вредных привычек. Основные правила здорового образа жизни	Анализируют определения понятий «здоровье», приводимые в разных источниках, формулируют своё определение. Характеризуют составляющие здоровья. Определяют понятие «здоровый образ жизни». Выявляют факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Вырабатывают правила борьбы с вредными привычками. Формулируют правила здорового образа жизни.
Модуль «Безопасность на транспорте»		
3. Безопасное поведение на дорогах и в транспорте (2 ч)	4. Правила поведения для пешеходов. 5. Правила поведения для пассажиров. Если вы водитель велосипеда	Объясняют принципы безопасного поведения на дороге и в транспорте. Сравнивают правила поведения для пешехода и пассажира. Усваивают элементы дорожной системы. Формулируют правила поведения для велосипедиста. Характеризуют особенности метрополитена как особого вида транспорта.
Модуль «Безопасность в быту»		

<p>4. Безопасность вашего жилища (2 ч)</p>	<p>6. Среда обитания человека. Основные правила безопасности на улице. 7. Безопасность дома. Как вести себя при пожаре. Безопасность в подъезде и на игровой площадке.</p>	<p>Характеризуют особенности сельских поселений и городов как среды обитания человека. Анализируют факторы, влияющие на жизнедеятельность человека в городе и в сельской местности. Усваивают телефоны экстренных служб. Объясняют причины повышенной опасности жизни в городе, усваивают правила безопасного поведения на улице, в толпе, дома. Усваивают правила пользования бытовым газом во избежание опасностей. Учатся пользоваться лифтом, безопасно вести себя на игровой площадке. Составляют правила поведения во время пожара.</p>
<p>Модуль «Безопасность в социуме»</p>		
<p>5. Безопасность в криминогенных ситуациях (1 ч)</p>	<p>8. Как избежать контактов со злоумышленниками и криминальной средой.</p>	<p>Характеризуют общее понятие «криминогенная ситуация». Анализируют содержание учебника, формулируют виды криминогенных ситуаций. Формулируют правила безопасного поведения при встрече с грабителями, компьютерными мошенниками и др.</p>
<p>Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»</p>		
<p>6. Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству (2 ч)</p>	<p>9. Что такое экстремизм. 10. Терроризм - крайняя форма экстремизма. Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта</p>	<p>Характеризуют экстремизм и терроризм как идеологию насилия, противоправные социальные деяния. Учатся распознавать экстремистскую и террористическую опасность. Формируют активную гражданскую позицию в неприятии экстремистских, террористических идей. Анализируют нормативно-правовые документы, регламентирующие антитеррористическую деятельность государства. Усваивают правила безопасного поведения при угрозе или возможности совершения террористического акта.</p>
<p>Модуль «Безопасность в информационном пространстве»</p>		
<p>7. Безопасность в информационной среде (1 ч)</p>	<p>11. Что такое информационная среда. Безопасное использование информационных ресурсов</p>	<p>Характеризуют информационную среду и информационную безопасность. Анализируют источники информации. Объясняют опасность киберзависимости, кибербуллинга, деструктивных информационных сообществ. Формируют умение противостоять опасностям информационной среды.</p>

Модуль «Безопасность в природной среде»		
8. Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях (1 ч)	12. Как погодные условия могут влиять на безопасность человека. Стихийные бедствия и их опасности	Характеризуют особенности влияния погодных условий на безопасность человека. Изучают, какие явления относятся к стихийным бедствиям. Объясняют причины возникновения стихийных бедствий и опасных природных явлений. Моделируют собственное безопасное поведение во время грозы, гололедицы, урагана, землетрясения и при других неблагоприятных природных явлениях. Усваивают правила безопасного поведения на водоёмах в различное время года.
Модуль «Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»		
9. Производственные аварии и их опасности для жизни, здоровья и благополучия человека (2 ч)	13. Химические производства и связанные с ними опасности. Ядерные объекты и их опасности. 14. Гидротехнические сооружения и их опасности	Характеризуют особенности чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Изучают средства индивидуальной защиты и правила пользования ими. Узнают порядок действий во время аварий на химических, радиационных, гидротехнических сооружениях.
Модуль «Основы медицинских знаний»		
10. Первая помощь и правила её оказания (3 ч)	15. Основные правила оказания первой помощи. Первая помощь и взаимопомощь при ожоге. 16. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при травмах. 17. Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	Знакомятся с официальными документами, регламентирующими правила оказания первой помощи. Отрабатывают приёмы оказания первой помощи при ожогах, отравлениях, травмах. Анализируют особенности оказания первой помощи при тяжёлых травмах во время чрезвычайных ситуаций.

6 класс – 17 часов

Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Модуль «Здоровье и как его сохранить»		

1. Здоровье и правила его сбережения (4 ч)	1. Факторы, способствующие сбережению здоровья. 2. Факторы, разрушающие здоровье. Профилактика вредных привычек.	Характеризуют факторы, сберегающие здоровье: правильное питание, двигательная активность, закаливание. Объясняют пагубное влияние курения, игромании, наркомании на здоровье человека. Формируют отрицательное отношение к вредным привычкам, разрабатывают меры профилактики названных привычек.
	3. Как избежать отрицательного воздействия окружающей среды на развитие и здоровье человека. 4. Правила личной гигиены при занятиях туризмом. Туризм как часть комплекса ГТО	Определяют понятие окружающей среды. Устанавливают, какое воздействие на человека оказывают физические, биологические, химические факторы окружающей среды. Характеризуют влияние антропогенных факторов на самого человека и среду. Описывают правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать во время туристских походов. Составляют личный план выполнения норм ГТО, участвуя в туристских походах.
Модуль «Безопасность в природной среде»		
2. Безопасное поведение на природе (3 ч)	5. Безопасное поведение в туристских походах. Виды туристических походов. 6. Как ориентироваться на местности. Подготовка к проведению туристского похода. 7. Как развести костёр при разной погоде. Если в лесу вас застигла гроза	Объясняют необходимость соблюдения правил безопасного поведения в туристских походах. Составляют план ориентирования на местности во время туристского похода. Усваивают принципы разработки маршрута, подбора туристского снаряжения в зависимости от вида похода. Описывают приметы, по которым можно ориентироваться во время похода. Осваивают правила разведения костра, выбора места для костра. Составляют правила безопасного поведения во время грозы, если турист заблудился.
Модуль «Безопасность в природной среде»		
3. Правила безопасного поведения в различных видах походов (2 ч)	8. Советы на всю жизнь. Лыжные походы. 9. Горные походы. Водные походы. Способы и средства самопомощи и взаимопомощи в водных походах	Различают виды походов по их сложности. Объясняют особенности лыжных, горных, водных походов. Анализируют правила преодоления препятствий во время водных походов. Сравнивают правила разведения костров в различных походах. Осваивают особенности передвижения в различных походах. Объясняют особенности рациона туристов в лыжных, горных и водных походах.

Модуль «Безопасность в природной среде»		
4. Безопасное поведение при автономном существовании (3 ч)	<p>10. Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде.</p> <p>11. Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде. Организация ночлега при автономном существовании.</p> <p>12. Как добыть питьё и пищу в условиях автономии. Как подать сигналы бедствия</p>	<p>Объясняют особенности и виды автономного существования человека. Разрабатывают план сооружения жилища, добывания огня во время автономного существования.</p> <p>Описывают растения, которые можно употреблять в пищу.</p> <p>Осваивают правила подачи сигналов бедствия.</p>
Модуль «Безопасность в природной среде»		
5. Опасные встречи в природных условиях (2 ч)	<p>13. Безопасность при встрече с дикими животными. Безопасность при встрече со змеей.</p> <p>14. Защита от комаров, мошки и других насекомых. Профилактика клещевого энцефалита</p>	<p>Описывают особенности диких животных, которые обитают в вашем регионе.</p> <p>Изучают правила безопасности во время встречи с дикими животными. Характеризуют виды и особенности змей.</p> <p>Описывают правила безопасного поведения во время встречи с ядовитой змеей.</p> <p>Объясняют опасности комаров и мошек, необходимость защиты от насекомых.</p> <p>Характеризуют опасность клещевого энцефалита, правила профилактики.</p>
Модуль «Основы медицинских знаний»		
6. Первая помощь в природных условиях (3 ч)	<p>15. Народные средства первой помощи. Первая помощь при травматических повреждениях.</p> <p>16. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.</p> <p>17. Первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожоге. Психологическая поддержка пострадавшего</p>	<p>Объясняют особенности первой помощи в природных условиях.</p> <p>Описывают средства оказания первой помощи в походе. Отрабатывают навыки оказания первой помощи при травмах, ушибах. Распознают виды кровотечений и способы оказания помощи при кровотечениях.</p> <p>Изучают особенности оказания первой помощи при тепловом ударе, переохлаждении, отморожении, ожоге.</p> <p>Объясняют значение психологической поддержки для пострадавшего.</p> <p>Изучают способы оказания психологической поддержки.</p>

Модуль «Безопасность в социуме»		
1. Как улучшить отношения с окружающими (2 ч)	1. Стресс и стрессовые ситуации. Как снизить влияние стресса на поведение и общее состояние человека. 2. Конфликт — особенность общения. Безопасность в социальных сетях	Объясняют понятия стресса и стрессовой ситуации. Объясняют значение методов самоубеждения, самовнушения, самоприказа. Характеризуют конфликт как столкновение сторон, мнений. Объясняют факторы, влияющие на психологический климат в коллективе. Анализируют деструктивное воздействие «групп смерти», формируют негативное отношение к подобным сообществам.
Модуль «Безопасность в быту (аварийные ситуации, пожары)»		
2. Безопасность в повседневной жизни (2 ч)	3. Пожарная безопасность в помещениях. 4. Электробезопасность в повседневной жизни. Средства бытовой химии	Характеризуют частые причины пожаров. Формулируют рекомендации по пожарной безопасности. Объясняют, как действовать при пожаре в квартире, на балконе, на кухне. Характеризуют меры предосторожности при использовании электроприборов, средств бытовой химии.
Модуль «Безопасность на транспорте»		
3. Безопасность в ситуациях, связанных с железнодорожным транспортом и Метрополитеном (1 ч)	5. Ситуации, связанные с железнодорожным транспортом. Безопасность в метрополитене	Объясняют опасные ситуации, связанные с железнодорожным транспортом. Характеризуют зоны опасности на транспорте. Формулируют опасность «зацепинга» и меры борьбы с этим противоправным явлением. Сравнивают правила пользования метрополитеном и другими видами общественного транспорта.
Модуль «Безопасность в общественных местах»		
4. Безопасность в криминогенных ситуациях (1 ч)	6. Как избежать встречи с преступником. Как избежать встречи с наркооторговцем	Характеризуют опасные ситуации на улице, в квартире, в городском транспорте. Объясняют опасность наркотизма. Демонстрируют знание нормативных документов, регламентирующих противостояние общественности наркотизму.
Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»		

5. Терроризм — угроза обществу и каждому человеку (2 ч)	7. Как государство борется с терроризмом. Особенности современного терроризма.	Характеризуют нормативные акты, регламентирующие антитеррористическую деятельность государства. Объясняют цели и задачи Национального антитеррористического комитета Российской Федерации.
	8. Виды современной террористической деятельности. Телефонные террористы. Как не стать пособником террористов. Формирование антитеррористического поведения	Описывают основные особенности современного терроризма, виды террористической деятельности. Объясняют опасность телефонного терроризма, ответственность за совершение этого противоправного деяния. Формируют позицию неприятия терроризма как идеологии насилия.
Модуль «Безопасность в природной среде» (9 ч)		
6. Чрезвычайные ситуации природного характера (3 ч)	9. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения. Землетрясение. Извержение вулканов. Оползни, обвалы. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения 10. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения 11. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения.	Объясняют понятия литосферы, атмосферы, гидросферы, биосферы. Характеризуют опасные природные явления как источники чрезвычайных ситуаций. Анализируют чрезвычайные ситуации геологического происхождения: источники происхождения, последствия, возможность предвидеть. Сравнивают причины возникновения оползней, обвалов и правила безопасного поведения во время чрезвычайных ситуаций геологического характера. Характеризуют опасные метеорологические явления, их последствия, правила безопасного поведения. Описывают чрезвычайные ситуации гидрологического характера, приводят примеры и объясняют правила безопасного поведения. Формулируют опасность селей, цунами, снежных лавин, правила безопасного поведения при получении предупреждения об опасности. Описывают меры защиты населения от чрезвычайных ситуаций геологического, метеорологического и гидрологического характера.
7. Природные пожары (1 ч)	12. Степные, тростниковые, лесные и торфяные пожары. Защита населения от лесных и торфяных пожаров	Характеризуют особенности природных пожаров. Описывают зоны и основные виды природных пожаров. Демонстрируют знание правил безопасности при возникновении природных пожаров. Характеризуют способы защиты населения от природных пожаров: минерализованная полоса, заградительная полоса, эвакуация населения.

Модуль «Здоровье и как его сохранить»		
8. Чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения (2 ч)	<p>13. Эпидемии. Эпизоотии.</p> <p>14. Эпифитотии. Защита населения от чрезвычайных ситуаций биологосоциального происхождения</p>	<p>Характеризуют чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.</p> <p>Объясняют необходимость мер, принимаемых государством в борьбе с пандемией коронавируса.</p> <p>Описывают понятия «эпидемический очаг», «эпизоотический очаг».</p> <p>Характеризуют эпифитотии как массовое заболевание сельскохозяйственных растений.</p> <p>Демонстрируют знание мер по борьбе с биологосоциальными чрезвычайными ситуациями и профилактики массовых заболеваний людей, животных и растений.</p>
Модуль «Основы медицинских знаний»		
9. Первая помощь и правила её оказания (4 ч)	<p>15. Важность своевременного оказания первой помощи. Первая помощь при электротравме.</p> <p>16. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при ушибах и переломах.</p> <p>17. Транспортировка пострадавших в медицинское учреждение</p>	<p>Демонстрируют понимание важности оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Описывают комплекс мероприятий, входящих в понятие «первая помощь», и набор последовательных действий в экстренных обстоятельствах.</p> <p>Объясняют особенности различных видов кровотечений.</p> <p>Отрабатывают способы остановки кровотечения.</p> <p>Тренируются в иммобилизации раненых, оказании помощи при носовом кровотечении.</p>