

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО Павловский район

МКОУ Октябрьская СШ

Рассмотрено

Школьной проблемной группой

 Кузнецова И.А.

Протокол № 1
от «20» августа 2024 г.

Согласовано

И.о. Заместитель директора по УВР

 Комиссарова Н.В.

Протокол № 3
от «20» августа 2024 г.

Утверждаю

Директор

 Кононова Е.И.
Приказ по школе № 113
от «21» августа 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Основы безопасности и защиты Родины» для 6-7 классов

2024-2025 уч. год.

С. Октябрьское

Цель программы

Формирование безопасного поведения учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения учащихся, готовности и способности учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Задачи программы

- Формировать у учащихся модель безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера.
- Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни.
- Выработать у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

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 последствия 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 и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты

В познавательной области:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях и влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- знания о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- знания об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- знания о здоровом образе жизни;
- знания об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- знания о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

В ценностно-ориентационной области:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 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 и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

В коммуникационной области:

- умения информировать о результатах своих наблюдений;
- умения участвовать в дискуссиях;

- умения отстаивать свою точку зрения;
- умения находить компромиссное решение в различных ситуациях.

В эстетической области:

- умения оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
- умения сохранять его.

В трудовой области:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни: локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

В области физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание учебного курса

6 класс

МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

1. Подготовка в активному отдыху на природе. (6 ч.).

Природа и человек: среда обитания (естественная, искусственная); связь человека и природы; физические качества человека (выносливость, сила, ловкость, быстрота); активный туризм; виды туристических путешествий. (1 ч.).

Ориентирование на местности: умения ориентироваться на местности; формы рельефа (холм, овраг, берег реки и т.д.); способы определения сторон горизонта (по компасу, по небесным светилам, по признакам местных предметов); определение сторон горизонта ночью (по Полярной звезде). (1 ч.).

Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Практическая работа №1: «Определение сторон горизонта на школьном дворе по солнцу и часам»: лесные ориентиры, определяющие местонахождение (развилка дорог, опушка леса, лесная поляна и т. д.); карта местности; масштаб карты местности; ориентирование карты по компасу; ориентирование карты на местные предметы; азимут; определение азимута. (1 ч.).

Подготовка к выходу на природу: варианты подготовки к однодневному походу; этапы маршрута (исходная точка маршрута, точка ориентира №1, точка ориентира №2, конечная точка маршрута); снаряжения для туристического похода. (1 ч.).

Определение места для бивака и организация бивачных работ: бивак; определение места для бивака; разведение костра (определение места для костра); заготовка топлива для костра; работа с топором; приготовление пищи в походе (способы размещения котелка над огнем). (1 ч.).

Определение необходимого снаряжения для похода. Практическая работа №2: «Заготовка топлива для разведения костра»: особенности похода (пеший, водный, велосипедный, однодневный, многодневный и т. д.); снаряжение туриста (личное, групповое, специальное); аптечка первой помощи. (1 ч.).

2. Активный отдых на природе и безопасность. (5 ч.).

Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе: активный отдых на природе (пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия (однодневные,

многодневные)); меры безопасности и правила дисциплины в походе; режим и график движения; правила личной гигиены в походе. (1 ч.).

Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности: пешеходный туризм; техника движения в пешем походе на равнинной местности; порядок движения походной группы (темп движения, порядок движения в группе); препятствия на равнинных маршрутах (преодоление лесных зарослей; переправа вброд, переправа через горную реку по бревну); особенности горных маршрутов (препятствия в горах: крутой рельеф, непогода; приемы ходьбы по горным маршрутам). (1 ч.).

Подготовка и проведение лыжных походов: лыжный туризм; экипировка для лыжного похода (одежда и обувь туриста-лыжника); организация движения в лыжном походе (передвижение по готовой лыжне). (1 ч.).

Водные походы и обеспечение безопасности на воде: водный туризм; препятствия на водном маршруте (сильное течение, порог, перекат, захламленное русло, плотина и т. д.); подготовка к водному путешествию (непромокаемый мешок с документами на шее, правила обеспечения безопасности); правила безопасного поведения на воде и при устройстве на ночлег (посадка в лодку, высадка из лодки); возможные аварийные ситуации в водном походе (судно, перевернувшееся на пороге; спасение тонущего с лодки; спасение тонущего с байдарки). (1 ч.).

Велосипедные походы и безопасность туристов: велосипедный туризм; виды велосипедов (дорожный, спортивный); подготовка к велосипедному походу (ремонтный набор велосипедиста); организация движения на маршруте (размещение велосипедов на биваке); обеспечение безопасности велопохода (движение велосипедистов ночью и при сумерках). (1 ч.).

3. Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности. (6 ч.).

Основные факторы, оказывающий влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме: дальний (внутренний) туризм; выездной туризм; смена климатических условий (адаптация); подготовка к путешествию. (1 ч.).

Акклиматизация человека в различных климатических условиях: акклиматизация; акклиматизация в условиях холодного климата (обморожение); акклиматизация в условиях жаркого климата (тепловой удар, солнечный удар, загар). (1 ч.).

Акклиматизация человека в горной местности: климатические условия в горной местности (температура воздуха, солнечная радиация, влажность, атмосферное давление); кислородное голодание; признаки горной болезни. (1 ч.).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта: виды транспорта (наземный, водный, воздушный); соблюдение правил

безопасности в различных видах транспорта и различных ситуациях (в автомобиле, в поезде и т. д.). (1 ч.).

Обеспечение личной безопасности на водном транспорте: водный транспорт; спасательные средства на пассажирском судне (надувные плоты, шлюпки, спасательные жилеты и костюмы); правила безопасности на водном транспорте в различных ситуациях; морская болезнь; правила поведения при кораблекрушении. (1 ч.).

Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте: авиационный транспорт; подготовка к взлету (правила пользования кислородной маской); рекомендации по безопасному поведению при возникновении аварийной ситуации (при пожаре в самолете, при аварийной посадке самолета). (1 ч.).

4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде. (3 ч.).

Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде: автономия; виды автономий (вынужденная, добровольная); техника безопасности и правила поведения человека при добровольной автономии. (1 ч.).

Вынужденная автономия человека в природной среде: техника безопасности и правила поведения человека при вынужденной автономии. (1 ч.).

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Практическая работа №3: «Установка туристической палатки»: сооружение временного укрытия из подручных средств (типы временных укрытий (навес, заслон, шалаш, снежная траншея, снежная пещера и т. д.)); способы добывания огня (с помощью камня и предмета из стали, с помощью увеличительного стекла, с помощью лука и палочки); обеспечение питьевой водой (выкапывание небольшой ямки, сбор влаги с помощью полиэтиленового мешка); обеспечение питанием; подача сигналов бедствия (знак SOS, выложенный с помощью одежды и веток деревьев). (1 ч.).

5. Опасные ситуации в природных условиях. (4 ч.).

Опасные погодные явления: что делать во время грозы (правильное размещение в укрытии во время грозы, правила поведения и техника безопасности человека во время грозы);

что делать во время пурги (правильное размещение в укрытии во время пурги, правила поведения и техника безопасности человека во время пурги); признаки ухудшения погоды. (1 ч.).

Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях: встреча с дикими хищными животными (бурым медведем, тигром, волком, рысью); встреча с крупными копытными животными (лосем, кабаном, оленем); встреча с пресмыкающимися (ядовитыми змеями); встреча с хищными млекопитающими (горностаем, лаской, лесной куницей, барсуком, норкой, выдрой); правила поведения и техника безопасности человека при встрече с дикими животными. (1 ч.).

Укусы насекомых и защита от них: кровососущие насекомые (комары, мошки, мокрецы, слепни); другие опасные насекомые (пчелы, осы, шмели, шершни); энцефалит. (1 ч.).

Клещевой энцефалит и его профилактика: вирус; клещ; клещевой энцефалит; как надо одеваться для похода в лес; удаление присосавшегося клеща и действия, связанные с этим. (1 ч.).

МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

6. Первая помощь при неотложных состояниях. (4 ч.).

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Практическая работа №4: «Оказание первой помощи пострадавшему в природных условиях»: личная гигиена; правила соблюдения личной гигиены в природной среде (за кожей, за зубами); лекарственные растения (крапива, подорожник, полынь и т. д.). (1 ч.).

Оказание первой помощи при травмах. Практическая работа №5: «Оказание первой помощи пострадавшему при различных травмах (ссадина, потертость, ушиб, вывих, растяжение)»: первая помощь; первая помощь при ссадинах и потертостях (ссадина, потертость, правила оказания первой помощи при ссадинах и потертостях); первая помощь при ушибах (ушиб, правила оказания первой помощи при ушибах); первая помощь при вывихах (вывих, правила оказания первой помощи при вывихах); первая помощь при растяжениях и разрывах связок (растяжение, разрыв связок, правила оказания первой помощи при растяжениях и разрывах связок). (1 ч.).

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. Практическая работа №6: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками солнечного удара, отморожения и ожога»: солнечный удар; признаки солнечного удара;

тепловой удар; признаки теплового удара; правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударе; отморожение; признаки отморожения; правила оказания первой помощи при отморожении; ожог; термический ожог; признаки термического ожога; правила оказания первой помощи при термическом ожоге. (1 ч.).

Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. Практическая работа №7: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками укуса змей и насекомых»: правила оказания первой помощи при укусе ядовитой змеи; правила оказания первой помощи при укусах насекомых. (1 ч.).

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие. (5 ч.).

Здоровый образ жизни и профилактика утомления: здоровый образ жизни; утомление; активный отдых (прогулки); пассивный отдых (сон); навыки самоконтроля (субъективные и объективные показатели самоконтроля); самочувствие; виды нагрузок (умственная и физическая); профилактика переутомления. (1 ч.).

Компьютер и его влияние на здоровье: меры предосторожности при работе за компьютером (правильное расположение при работе за компьютером, достаточно освещенное помещение и т. д.). (1 ч.).

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека: загрязнение окружающей среды (загрязнение воды, загрязнение воздуха, загрязнение природных почв). (1 ч.).

Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека: виды окружающей среды (природная, техногенная, социальная); социальное развитие человека; социальная зрелость человека; наркомания; токсикомания; токсиманические вещества (растворитель, лак, клей и т. д.); влечение. (1 ч.).

Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ: Всемирная организация здравоохранения; стадии наркомании (первая, вторая, третья); четыре правила «Нет наркотикам». (1 ч.).

Итоговое повторение (1 ч.).

Итоговое повторение по всем изученным главам учебного курса. (1 ч.).

7 класс

МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Разделы 1-2. Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.

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

Различные природные явления: оболочки Земли (литосфера, атмосфера, гидросфера, биосфера); опасные природные явления (геологические, метеорологические, гидрологические, природные, биолого-социальные, космические). (1 ч.).

Общая характеристика природных явлений: геологические природные явления (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы); метеорологические природные явления (тайфуны, ураганы, бури, смерчи и т. д.); воздушные массы; циклон; антициклон; гидрологические природные явления (наводнения, цунами, сели); биологические опасные природные явления (природные (лесные) пожары, инфекционные заболевания людей (эпидемия), инфекционные заболевания животных (эпизоотии), поражение с/х растений (эпифитотии)); космические опасные природные явления (метеоры, метеориты, кометы, астероиды). (1 ч.).

Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера: опасная ситуация; стихийное бедствие (стихия; стихийное бедствие); чрезвычайная ситуация (чрезвычайные ситуации природного характера; биолого-социальная чрезвычайная ситуация). (1 ч.).

2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (6 ч.).

Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия: землетрясение; очаг землетрясения (гипоцентр); шкала Рихтера; магнитуда; эпицентр землетрясения; шкала Меркалли; 12 групп землетрясений (1 балл – незаметное, 2 балла – очень слабое, 3 балла – слабое, 4 балла – умеренное, 5 баллов – довольно сильное, 6 баллов – сильное, 7 баллов – очень

сильное, 8 баллов – разрушительное, 9 баллов – опустошительное, 10 баллов – уничтожающее, 11 баллов – катастрофа, 12 баллов – сильная катастрофа). (1 ч.).

Защита населения от последствий землетрясений: Российская единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС); прогнозы землетрясений (долгосрочный прогноз, среднесрочный прогноз, краткосрочный прогноз); оповещение населения; организация аварийно-спасательных работ. (1 ч.).

Правила безопасного поведения населения при землетрясении: как подготовиться к землетрясению (правила поведения и техника безопасности человека перед землетрясением); как вести себя во время землетрясения (форшоки; правила поведения и техника безопасности человека во время землетрясения); как действовать после землетрясения (правила поведения и техника безопасности человека после землетрясения). (1 ч.).

Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов: вулкан; разрез вулкана; активные окраины; извержения вулкана; виды извержений вулкана (эффузивное, экструзивное, эксплозивное); какие бывают вулканы (центрального типа, линейные (трещинные), действующие, дремлющие, потухшие); где встречаются вулканы (извержение вулкана Неа-Камени рядом с о. Санторин, извержение вулкана Толбачик на Восточной Камчатке, извержение вулкана Этна на о. Сицилия). (1 ч.).

Последствия извержения вулканов. Защита населения: вулканы могут извергать (лавовые потоки, вулканические грязевые потоки, твердые вулканические продукты, палящую вулканическую тучу, вулканические газы); жидкие вулканические продукты (лава, потоки базальтовых лав, вулканические грязевые потоки, вулканические бомбы, палящая туча); газообразные вулканические продукты (вулканические газы, фумаролы, мофеты); защита населения от последствий извержения вулкана. (1 ч.).

Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения: оползень; склоны; причины возникновения оползней (естественные, искусственные); классификация оползней по масштабу (крупномасштабные оползни, среднемасштабные оползни и мелкомасштабные оползни); скорости движения оползней (исключительно быстрая (до 3 м/с), очень быстрое (0,3 м/с), быстрое (1,5 м/сут.), умеренное (1,5 м/мес.), очень медленное (1,5 м/год), исключительное медленное (0,06 м/год)); контроль над оползнями и их прогноз; рекомендации МЧС России населению по действиям при угрозе возникновения оползня; меры по предотвращению оползней; правила поведения и техника безопасности человека при угрозе оползня; обвалы, их причины и последствия. (1 ч.).

3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения. (3 ч.).

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия: погода; ветер; виды ветров (ураган (до 30 м/с), буря (15-20 м/с), циклон (от 100 км.)); виды циклонов от места зарождения (тропические, внетропические); шкала Ботфорта; ветровая шкала Ботфорта. (1 ч.).

Защита населения от последствий ураганов и бурь: снежные бури; прогнозы; профилактические меры по защите населения от последствий ураганов и бурь (заблаговременные мероприятия, оперативно-защитные мероприятия); правила поведения во время ураганов и бурь (правила поведения и техника безопасности человека после получения сигнала о штормовом предупреждении и при урагане). (1 ч.).

Смерчи: смерч; шкала разрушений, вызываемых смерчем; торнадо; последствия торнадо; рекомендации по действиям при угрозе и во время смерча (правила поведения и техника безопасности человека во время смерча). (1 ч.).

4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. (8 ч.).

Наводнения. Виды наводнений и их причины: наводнение; разлив реки; половодье; виды половодий (весеннее, летнее); паводок; затор; зажор; наводнения, связанные с ветровым нагоном воды на берегах больших озер и в морских устьях крупных рек (низкие, высокие, выдающие, катастрофические). (1 ч.).

Защита населения от последствий наводнений: меры по инженерной защите от затоплений; система проведения спасательных и других неотложных работ в районе ЧС. (1 ч.).

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения: как подготовиться к наводнению; как действовать во время наводнения (правила поведения и техника безопасности человека при угрозе наводнения и при внезапном наводнении); как действовать после наводнения (правила поведения и техника безопасности человека после наводнения). (1 ч.).

Сели и их характеристика: селевой поток; пойма реки; источники твердой составляющей селевого потока; источники водного питания селей; морены; виды селей по суммарному объему селевого выноса (маломощные сели, среднеспособные сели, мощные сели, катастрофические сели); способы защиты населения от последствий селевых потоков. (1 ч.).

Защита населения от последствий селевых потоков: способы защиты населения от последствий селей (организационно-хозяйственные и охранно-ограничительные меры, строительство противоселевых инженерных и гидротехнических сооружений, профилактические меры, система оповещения и эвакуация населения из опасных районов); прогноз образования селей. (1 ч.).

Цунами и их характеристика: цунами; характеристики цунами (высота, скорость

перемещения, длина); интенсивность цунами; шестибальная шкала оценивания цунами; разновидности цунами (очень слабое, слабое, среднее, сильное, очень сильное, катастрофическое). (1 ч.).

Защита населения от цунами: комплекс мероприятий по защите населения от цунами (прогноз цунами, непрерывное наблюдение за возникновением и распространением цунами, оповещение населения об угрозе цунами, организация эвакуации населения, планомерный перенос в безопасные места существующих строений, защита сооружений, подготовка маршрутов следования во время цунами, строительство у входа в бухты волноломов); как подготовиться к цунами; что делать во время цунами (правила поведения и техника безопасности человека во время цунами); что делать после цунами (правила поведения и техника безопасности человека после цунами). (1 ч.).

Снежные лавины: лавина; образование лавинообразного слоя; воздушная предлавиная волна; защита населения от последствий лавин; правила поведения и техника безопасности человека в лавиноопасных зонах. (1 ч.).

5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения. (4 ч.).

Лесные и торфяные пожары и их характеристика: лесной пожар; пожароопасный сезон; виды пожаров от характера возгорания и состава леса (низовой, верховой, подземный (торфяной)); виды пожаров по скорости распространения низовых и верховых пожаров (слабый, средний, сильный); виды пожаров от площади, охваченной огнем (загорание, малый, небольшой, средний, крупный, катастрофический); последствия лесных пожаров. (1 ч.).

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения: частые места возникновения лесных пожаров (стоянки рыбаков, охотников и туристов; места традиционного отдыха населения; обочины дорог общего пользования; места лесозаготовок); правила пожарной безопасности в лесу; правила разведения костров в лесу; система охраны леса; специализированная служба авиационной охраны лесов; наземная охрана лесов; заблаговременные мероприятия по ограничению распространения лесных пожаров; правила поведения при пожаре в лесу (способы, правила поведения и техника безопасности человека во время тушения пожара). (1 ч.).

Инфекционная заболеваемость людей и защита населения: инфекционные болезни; патогенность; виды инфекционных болезней по способу передачи инфекции от больного человека к здоровому и по источнику возбудителя (кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов); пути распространения инфекции

(предметы быта; воздушно-капельный путь; водный путь; пищевые продукты); периоды развития и течения инфекционных болезней (инкубационный, начальный, основное проявление болезни, угасание болезни (выздоровливание)); эпидемия; пандемия; противоэпидемические мероприятия (эпидемический процесс, факторы возникновения эпидемического процесса; общесанитарные меры по пресечению путей передачи инфекции (дератизация, дезинсекция, санитарная обработка, экстренная профилактика, карантин, обсервация)). (1 ч.).

Эпизоотии и эпифитотии: инфекционные болезни животных; группы инфекционных болезней животных по способу передачи инфекции от больного животного к здоровому и по источнику возбудителя инфекции (инфекции, передающиеся через почву, корм, воду; инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем и поражающие слизистые оболочки дыхательных путей и легких; инфекции, передающиеся через наружные покровы; инфекции с невыявленными путями заражения); эпизоотия; инфекционные болезни растений; эпифитотия; противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия. (1 ч.).

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. (2 ч.).

Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность: терроризм; общеопасные способы, с помощью которых совершается терроризм (поджог, взрыв, распыление отравляющих веществ, захват транспортных средств и зданий и т. д.); виды терроризма (политический; терроризм, использующий религиозные мотивы; криминальный; националистический; технологический; ядерный; кибертерроризм); факторы и социальные явления, которые могут способствовать вовлечению человека в террористическую деятельность; типы темперамента человека (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик); телефонные террористы (наказания за ложные сообщения). (1 ч.).

Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения: ложные представления о терроризме; нравственная жизненная позиция человека в формировании антитеррористического поведения (нравственность; определенные жизненные ориентиры; основные качества, которые делают человека более защищенным от влияния идеологии насилия и экстремистского мышления); профилактика вредных привычек (пристрастие к курению, алкоголю и наркотическим

веществам); профилактика террористической деятельности; как формируется антитеррористическое поведение. (1 ч.).

МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

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

Психологическая уравновешенность: эмоции; эмоциональность; психологическая уравновешенность; воспитание психологической уравновешенности; уверенность; самосовершенствование; умение приобретать себе друзей; умение строить взаимоотношения с окружающими людьми. (1 ч.).

Стресс и его влияние на человека: стрессовый фактор; стресс; общий адаптационный синдром; стадии стресса (стадия мобилизации, стадия сопротивления, стадия истощения); принципы борьбы со стрессом. (1 ч.).

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте: подростковый возраст; внешние показатели физического развития подростка; правила личной гигиены. (1 ч.).

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

8. Первая помощь при неотложных состояниях. (4 ч.).

Общие правила оказания первой помощи. Практическая работа №1: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками нарушения или остановки дыхания»: первая помощь; общий порядок действий оказывающего первую помощь; ситуации, в которых следует вызывать «Скорую помощь»; правила оказания первой помощи при нарушении или остановки дыхания. (1 ч.).

Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Практическая работа №2: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками венозного кровотечения»: наружное кровотечение; виды наружного кровотечения (артериальное, венозное); первая помощь при незначительных ранах; первая помощь при сильном кровотечении (первичная обработка раны с помощью йода из домашней аптечки, метод пальцевого прижатия, наложение жгута, способы

остановки артериального кровотечения); правила оказания первой помощи при венозном кровотечении. (1 ч.).

Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Практическая работа №3: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками перелома»: ушиб; перелом; общие правила оказания первой помощи при переломах конечностей; первая помощь при травме плечевого сустава (наложение косыночной повязки на плечо и плечевой сустав); первая помощь при травме голеностопного сустава (наложение косыночной повязки на голеностопный сустав). (1 ч.).

Общие правила транспортировки пострадавшего. Практическая работа №4: «Транспортировка пострадавшего, который получил травму и не может самостоятельно передвигаться»: факторы, которые необходимо учитывать при транспортировке пострадавшего; правила транспортировки пострадавшего, который получил травму и не может самостоятельно передвигаться. (1 ч.).

Итоговое повторение (1 ч.).

Итоговое повторение по всем изученным главам учебного курса. (1 ч.).

Место учебного курса в учебном плане

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Основы безопасности жизнедеятельности» рассчитана на 68 учебных часа из них в 6 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Тематическое планирование

6 класс

№ главы	Название главы	Примерные сроки		
		Количество часов	Практические работы	Примерные сроки
1.	«Подготовка к активному отдыху на природе»	6	2	1-6 неделя

2.	«Активный отдых на природе и безопасность»	5	-	7-11 неделя
3.	«Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности»	6	-	12-17 неделя
4.	«Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде»	3	1	18-20 неделя
5.	«Опасные ситуации в природных условиях»	4	-	21-24 неделя
6.	«Первая помощь при неотложных ситуациях»	4	4	25-28 неделя
7.	«Здоровье человека и факторы, на него влияющие»	5	-	29-33 неделя
Итоговое повторение		1	-	34 неделя

7 класс

№ главы	Название главы	Примерные сроки		
		Количество часов	Практические работы	Примерные сроки
1.	«Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера»	3	-	1-3 неделя
2.	«Чрезвычайные ситуации геологического происхождения»	6	-	4-9 неделя
3.	«Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения»	3	-	10-12 неделя
4.	«Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения»	8	-	13-20 неделя
5.	«Природные пожары и чрезвычайные ситуации биологического происхождения»	4	-	21-24 неделя
6.	«Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму»	2	-	25-26 неделя
7.	«Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека»	3	-	27-29 неделя
8.	«Первая помощь при неотложных состояниях»	4	4	30-33 неделя
Итоговое повторение		1	-	34 неделя

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
МОДУЛЬ 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».			24
Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».			6
Глава 1. «Подготовка к активному отдыху на природе».			6

1.		Природа и человек.	1
2.		Ориентирование на местности.	1
3.		Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Практическая работа №1: «Определение сторон горизонта в школьном дворе по солнцу и часам».	1
4.		Подготовка к выходу на природу.	1
5.		Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6.		Определение необходимого снаряжения для похода. Практическая работа №2: «Заготовка топлива для разведения костра».	1
Глава 2. «Активный отдых на природе и безопасность».			5
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
Глава 3. «Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности».			6
12.		Основные факторы, оказывающий влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме.	1
13.		Акклиматизация 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
Глава 4. «Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде».			3
18.		Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде.	1
19.		Вынужденная автономия человека в природной среде.	1
20.		Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде. Практическая работа №3: «Установка туристической палатки».	1
Глава 5. «Опасные ситуации в природных условиях».			4
21.		Опасные погодные явления.	1
22.		Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1
23.		Укусы насекомых и защита от них.	1
24.		Клещевой энцефалит и его профилактика.	1
МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.			9

Раздел 2. «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».			4
Глава 6. «Первая помощь при неотложных состояниях».			4
25.		Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Практическая работа №4: «Оказание первой помощи пострадавшему в природных условиях».	1
26.		Оказание первой помощи при травмах. Практическая работа №5: «Оказание первой помощи пострадавшему при различных травмах (ссадина, потертость, ушиб, вывих, растяжение)».	1
27.		Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. Практическая работа №6: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками солнечного удара, отморожения и ожога».	1
28.		Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. Практическая работа №7: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками укуса змей и насекомых».	1
Раздел 3. «Основы здорового образа жизни».			5
Глава 7. «Здоровье человека и факторы, на него влияющие».			5
29.		Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1
30.		Компьютер и его влияние на здоровье.	1
31.		Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1
32.		Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	1
33.		Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1
Итоговое повторение.			1
34.		Итоговое повторение по всем изученным разделам учебного курса.	1

7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
МОДУЛЬ 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».			26
Раздел 1-2. «Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций».			26
Глава 1. «Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера».			3
1.		Различные природные явления.	1

2.		Общая характеристика природных явлений.	1
3.		Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.	1
Глава 2. «Чрезвычайные ситуации геологического происхождения».			6
4.		Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия.	1
5.		Защита населения от последствий землетрясений.	1
6.		Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1
7.		Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.	1
8.		Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1
9.		Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.	1
Глава 3. «Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения».			3
10.		Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1
11.		Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1
12.		Смерчи.	1
Глава 4. «Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения».			8
13.		Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1
14.		Защита населения от последствий наводнений.	1
15.		Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1
16.		Сели и их характеристика.	1
17.		Защита населения от последствий селевых потоков.	1
18.		Цунами и их характеристика.	1
19.		Защита населения от цунами.	1
20.		Снежные лавины.	1
Глава 5. «Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения».			4
21.		Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1
22.		Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1
23.		Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1
24.		Эпизоотии и эпифитотии.	1
Раздел 3. «Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ».			2
Глава 6. «Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму».			2
25.		Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1
26.		Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения.	1
МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.			7
Раздел 4. «Основы здорового образа жизни».			3
Глава 7. «Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека».			3
27.		Психологическая уравновешенность.	1

28.		Стресс и его влияние на человека.	1
29.		Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1
Раздел 5. «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».			4
Глава 8. «Первая помощь при неотложных состояниях».			4
30.		Общие правила оказания первой помощи. Практическая работа №1: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками нарушения или остановки дыхания».	1
31.		Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Практическая работа №2: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками венозного кровотечения».	1
32.		Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Практическая работа №3: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками перелома».	1
33.		Общие правила транспортировки пострадавшего. Практическая работа №4: «Транспортировка пострадавшего, который получил травму и не может самостоятельно передвигаться».	1
Итоговое повторение.			1
34.		Итоговое повторение по всем изученным разделам учебного курса.	1

Учебно-методическое обеспечение и цифровы образовательные ресурсы

Учебно-методическое обеспечение:

- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников / Под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». - М.: Просвещение, 2014 г.
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников / Под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». - М.: Просвещение, 2014 г.

Цифровые образовательные ресурсы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>
- Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности: <http://www.obzh.ru/>

- Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ «ОБЖ в школе»: <http://www.school-obz.org/>
- Видеоуроки школьной программы, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru>
- ОБЖ – Методические разработки – Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/80/>

Человек и природа

Человек и природа неразделимы, человек — неотъемлемая часть природы и не может существовать вне её. Однако для обеспечения своей безопасности и благополучия человек создал искусственную среду обитания и

постоянно совершенствует её: построил города, развил комплексную систему жизнеобеспечения и удовлетворения своих потребностей. При этом человек отделился от естественной природной среды и проводя большую часть времени вне природы, начал утрачивать способность общаться с ней. Но все блага цивилизации не могут заменить то, что даёт человеку общение с природой.

Чем больше благ предоставляет нам цивилизация, тем сильнее мы нуждаемся в общении с естественной природной средой для восстановления своих духовных и физических сил.



Чистый лесной или горный воздух, солнечный свет, естественные водоёмы — к этому стремится человек, чтобы укрепить своё здоровье и отвлечься от городской суеты.

Те, кто ходил в походы, знают, что общение с природой помогает человеку формировать выдержку, уверенность в себе, умение управлять своими эмоциями, анализировать обстановку, самостоятельно принимать решения и мобилизовать себя на их выполнение. В процессе общения человека с природой происходит совершенствование его физических качеств: **выносливости, силы, ловкости, быстроты.**

В то же время любое пребывание человека на природе требует подготовки.

Живя в городе, человек привыкает пользоваться определёнными благами цивилизации. Это различные виды общественного транспорта, это тепло, электричество, вода, газ в доме, это телевизор и радио, это телефон, служащий для общения с другими людьми. Чтобы попасть в какое-либо место в городе, можно воспользоваться общественным транспортом или такси — достаточно знать название или расположение улицы и номер дома.

В природной среде всё иначе. Чтобы правильно перемещаться в желаемом направлении, надо знать, как ориентироваться на местности. Чтобы прожить на природе хотя бы один день, нужно уметь обеспечить себя пищей и водой, а в некоторых случаях соорудить для себя временное укрытие от непогоды. Необходимо знать особенности того места, где вы планируете организовать свой отдых (горы, лес, вода), соблюдать правила безопасного поведения, уметь оказывать первую помощь.

Одним из видов отдыха на природе является активный туризм. К активному туризму относятся все виды туристических путешествий, которые характеризуются активным способом передвижения по маршруту, когда турист для передвижения затрачивает собственные физические усилия. К таким видам туризма относится большинство видов самостоятельного туризма¹. Это могут быть походы выходного дня, а также спортивные пешие, лыжные, горные, водные и велосипедные походы.

¹ *Самодетельный туризм — это многодневные и однодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников.*

Обо всём этом вы узнаете в разделе первом учебника. Мы разберём наиболее характерные, часто встречающиеся ситуации и правила безопасного поведения в них. Вы же, используя этот материал, должны постепенно формировать свои умения и навыки общения с природной средой в различных условиях местности и климата с учётом своих индивидуальных особенностей и возможностей.