

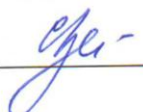
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Константиновская средняя общеобразовательная школа № 7 города Пятигорска
(МБОУ СОШ № 7) ОГРН 1022601617290 ИНН 2632057196
357565, Российская Федерация, Ставропольский край, город Пятигорск, станица Константиновская, улица Ленина, 11,
тел. 8(8793) 97-25-42, 97-25-43; e-mail: school-7.5gor@mail.ru

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ № 7
Протокол № 1 от 31.09.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 С.А. Земляная

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 7

 А.А. Кальшкин
приказ № 160-ОД
от «01» сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
Рекомендовано к утверждению
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-6-х классов

«Безопасность и ЗОЖ»

*Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы
Спортивно-оздоровительное направление*

*Составлена коллективом учителей
школьного методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ*

*Программа спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся
основного общего образования 5-6 классы.*

*Программа «Безопасность и ЗОЖ» составлена в соответствии с возрастными
особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 раза в неделю, всего 34 часа в год.*

г. Пятигорск, 2023 год

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Безопасность и ЗОЖ» в том, что вопросы профилактики детского дорожно-транспортного травматизма, укрепления здоровья, безопасность от криминальных проявлений в обществе, умение грамотно вести себя в экстремальных ситуациях волнуют сегодня школу, педагогов, родителей и на сегодняшний день остаются одними из самых важных.

Программа спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся основного общего образования (5-6 классы), где для обучающихся созданы благоприятные условия для личностного и познавательного развития и направлена на формирование важнейших компетенций обучающихся. Обучающиеся должны научиться самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, в том числе и за рамками учебного процесса.

Отличительной особенностью данной программы является широкое привлечение для рассмотрения на занятиях с детьми разнообразных жизненных ситуаций. Это позволяет учить детей правильно оценивать те или иные поступки, самостоятельно действовать, что в дальнейшем позволит им использовать полученный опыт для применения в аналогичных жизненных ситуациях.

Внеурочные занятия по курсу «Безопасность и ЗОЖ» призваны способствовать формированию у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и индивидуальной системы здорового образа жизни, антитеррористического поведения.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами прохождения программы являются:

- 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.

Метапредметными результатами обучения являются:

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

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой меди-

цинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

В ценностно-ориентационной сфере:

- 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, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
3. *В коммуникативной сфере:*
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
4. *В эстетической сфере:*
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
5. *В трудовой сфере:*
- 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.
6. *В сфере 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.

Программа «Безопасность и ЗОЖ» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 раза в неделю, всего 34 часа в год.

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Безопасность и ЗОЖ»

Программа включает в себя следующие модули для изучения:

1. Основы безопасности личности, общества и государства
2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни

Тематический план 5 класс

| Наименование раздела, темы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| I. Основы безопасности личности, общества и государства | 27 часов |
| 1.Личная безопасность в повседневной жизни | 11 часов |
| 2.Безопасность на дорогах и на транспорте | 7 часов |
| 3.Опасные ситуации социального характера | 4 часа |
| 4.Загрязнение среды обитания | 3 часа |
| 5.Средства индивидуальной защиты органов дыхания | 2 часа |
| II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни | 7 часов |
| 6.Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 3 часа |
| 7.Основы здорового образа жизни | 4 часа |
| | |
| Итого | 34 часа |

Тематический план 6 класс

| Наименование раздела, темы | Количество часов |
|---|------------------|
| I. Основы безопасности личности, общества и государства | 23 часа |
| 1. Экстремальные ситуации в природных условиях | 18 часов |
| 2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме | 2 часа |
| 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях | 3 часа |
| II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни | 11 часов |
| 3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 8 часов |
| 4. Основы здорового образа жизни | 3 часа |
| | |
| Итого | 34 часа |

3. Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|--|---|---------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства. | | | | |
| Личная безопасность в повседневной жизни | | | | |
| 1 | Особенности города как среды обитания человека. | 1 | Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования. | определения «безопасность»; «опасная ситуация»; «экстремальная ситуация»; «чрезвычайная ситуация». Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. |
| 2 | Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). | 1 | Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!». | об организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Владеть навыками: поведения в чрезвычайных ситуациях по сигналу «Внимание всем!». |
| 3 | Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). | 1 | Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины. | опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в быту. |
| 4 | Опасные факторы и причины пожаров. | 1 | Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. | опасные факторы и причины пожаров. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. |
| 5 | Правила поведения при пожаре. Эвакуация. | 1 | Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора). | Правила безопасного поведения при пожаре. Владеть навыками: поведения при пожаре в здании. |
| 6 | Средства тушения пожаров. | 1 | Огнестойкость зданий и сооружений. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими. | средства пожаротушения и правила пользования ими. использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания. |
| 7 | Затопление | 1 | Водоснабжение дома (квартиры). | возможные причины и правила |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | квартиры. | | Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению. | поведения при затоплении жилища. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения безопасности жилища. |
| 8 | Электричество. | 1 | Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами. | правила безопасного использования электрических приборов. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 9 | Опасные вещества и продукты питания. | 1 | Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений. | Правила пользования средствами бытовой химии и бытовым газом. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 10 | Взрыв и обрушение дома. | 1 | Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома. | причины взрывов и обрушений домов. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 11 | Безопасность в нестандартных ситуациях | 1 | Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры). Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.). Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки. | правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| Безопасность на дорогах и на транспорте | | | | |
| 12 | Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. | 1 | Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика. | основные положения Правил дорожного движения. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 13 | Безопасное поведение пешеходов. | 1 | Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. | обязанности пешехода. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 14 | Безопасное поведение пассажиров. | 1 | Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла. | правила поведения пассажиров. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 15 | Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. | 1 | Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного | правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях. | |
| 16 | Железнодорожный транспорт. | 1 | Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде. | правила безопасного поведения пассажиров железнодорожного транспорта. <i>Использовать:</i> приобретенные знания для соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в транспорте. |
| 17 | Авиационный транспорт | 1 | Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду. | правила безопасного поведения пассажиров авиационного транспорта. <i>Использовать:</i> приобретенные знания для соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в транспорте. |
| 18 | Морской и речной транспорт | 1 | Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна. | правила безопасного поведения на воде и безопасного поведения пассажиров водного транспорта. оказывать помощь терпящим бедствие на воде. <i>Использовать:</i> приобретенные знания для соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в транспорте. |
| Опасные ситуации социального характера | | | | |
| 19 | Психологические основы самозащиты | 1 | Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты в опасных ситуациях криминогенного характера. | правила преодоления страха в опасных ситуациях криминогенного характера. <i>Использовать:</i> полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 20 | Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. | 1 | Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке. | правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях. <i>Владеть навыками:</i> поведения в криминогенных ситуациях. <i>Использовать:</i> полученные знания в повседневной жизни для обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи. |
| 21 | Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. | 1 | Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как предотвратить опасные домогательства. | правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях. <i>Использовать:</i> полученные знания в повседневной жизни для обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи. |
| 22 | Правила поведения при захвате в заложники. | 1 | Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей. | правила безопасного поведения при захвате в заложники. <i>Использовать:</i> приобретенные знания в повседневной жизни для безопасного поведения при угрозе террористического акта; для обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи. |
| Загрязнение среды обитания | | | | |
| 23 | Загрязнение воды. | 1 | Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях. | требования к питьевой воде. <i>Использовать:</i> полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 24 | Загрязнение воздуха. | 1 | Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания. | причины загрязнения воздуха. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 25 | Загрязнение почвы | 1 | Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве | причины загрязнения почвы. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| Средства индивидуальной защиты органов дыхания | | | | |
| 26 | Фильтрующие противогазы. | 1 | Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования. | назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 27 | Пользование противогазом. | 1 | Детский противогаз ПДФ-2Ш, устройство и правила пользования. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлем-маски, подготовка противогаза к работе. Пользование противогазом. Переноска противогаза. Положения противогаза: походное, наготове, боевое. Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза. | Владеть навыками: поведения в криминогенных ситуациях. Использовать: полученные знания в повседневной жизни для обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи. Получают практические навыки пользования противогазом |
| Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни | | | | |
| Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | | | | |
| 28 | Виды ранений, их причины и первая помощь | 1 | Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах. | основные виды ранений, их причины и правила оказания первой помощи. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 29 | Общая характеристика кровотечений | 1 | Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности. | виды кровотечений и их особенности. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 30 | Первая помощь при кровотечении | 1 | Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа. | способы остановки кровотечений. останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы. |
| Основы здорового образа жизни | | | | |
| 31 | Движение и здоровье | 1 | Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека. | о роли двигательной активности для укрепления здоровья. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности. |
| 32 | Нарушения осанки и причины их возникновения | 1 | Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки. | причины и последствия нарушения осанки. Использовать полученные знания в повседневной жизни для обеспечения |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | | | личной безопасности. |
| 33 | Телевизор и компьютер — друзья или враги? | 1 | Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере. | о воздействии излучений телевизора и компьютера на организм человека. соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при использовании компьютером |
| 34 | Физическое и нравственное взросление человека | 1 | Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте. Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений. | Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья |

6 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|--|--|--------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства. | | | | |
| Экстремальные ситуации в природных условиях | | | | |
| 1 | Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. | 1 | Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования. | правила безопасного поведения человека в природной среде; о действиях людей, которые могут привести к экстремальной ситуации в природе. предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность |
| 2 | Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. | 1 | Понятие о факторах выживания в природных условиях и их характеристика. Стрессоры выживания в природных условиях и их влияние на организм человека. Элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление страха и стрессового состояния. | факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в различных опасных ситуациях |
| 3 | Психологические основы выживания в природных условиях. | 1 | Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Понятие о психических познавательных процессах (внимание, ощущения и восприятие, память и мышление, воображение), их характеристика. Управление психическими познавательными процессами в экстремальных ситуациях. Психологическая установка на выживание в условиях природной среды и ее элементы. | о психических познавательных процессах. Использовать: полученные знания для выживания в окружающем нас мире вообще и в экстремальных ситуациях в частности. |
| 4 | Страх – главный психологический враг. | 1 | Понятие о страхе и паническом поведении, их характеристика. Основные причины страха. Развитие черт характера, позволяющих преодолевать страх и выживать в сложных условиях. Роль волевых качеств человека в преодолении страха. Рекомендации по формированию волевых качеств. | о психических познавательных процессах. выживать в окружающем нас мире вообще и в экстремальных ситуациях в частности. |
| 5 | Подготовка к походу и поведение в природных условиях. | 1 | Подготовка к походу – важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности. Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение | правила подготовки к выходу на природу. предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления. |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | | | местности. Разработка маршрута. Приобретение продуктов питания. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Правила безопасного поведения в природных условиях. | |
| 6 | Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности. | 1 | Требования к одежде и обуви. Выбор и подготовка одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви, особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время. | Владеть навыками: подбора одежды и обуви для похода и правильного ухода за ними в походных условиях. |
| 7 | Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. | 1 | Правила поведения в экстремальной ситуации в условиях природной среды. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе. Варианты выбора решения. Правила оборудования аварийного лагеря и действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия. | о возможных опасностях в пути и мерах по их предупреждению. предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность. |
| 8 | Действия при потере ориентировки. | 1 | Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. Правила определения направления выхода. Определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время. | как определить направление выхода из леса; правила поведения при движении по лесу. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в различных опасных ситуациях. |
| 9 | Способы ориентирования и определение направления движения. | 1 | Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени на шесте. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам. Азимут. Движение по азимуту. | способы ориентирования на местности. Владеть навыками: ориентирования на местности по компасу. |
| 10 | Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам. | 1 | Ориентирование на местности по Солнцу и часам, по Луне и звездам. Ориентирование по местным признакам: деревьям и растениям, муравейникам и снегу. | правила ориентирования на местности по небесным телам и местным признакам. Владеть навыками: ориентирования на местности по небесным телам и местным признакам. |
| 11 | Техника движения в природных условиях. | 1 | Техника передвижения в лесной местности. Техника передвижения в горной местности. Правила и техника переправы через водоемы и преодоления болот. Особенности передвижения в лесу зимой без лыж. Правила безопасного передвижения по руслу замёрзших рек. | как определить направление выхода из леса; правила поведения при движении по лесу. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в различных опасных ситуациях. |
| 12 | Сооружение временного жилища. | 1 | Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время. Виды и способы сооружения временных жилищ зимой. | правила сооружения временных укрытий из подручных средств. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в природных условиях |
| 13 | Добывание и использование огня. | 1 | Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. | способы добывания огня и разведения костра, правила пожарной безопасности при |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | | | Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования. Способы сохранения огня. | разведении костра. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в природных условиях |
| 14 | Обеспечение питанием и водой. | 1 | Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. | способы добывания пищи в природных условиях, а также способы добывания, очистки и обеззараживания воды. Уметь: определять съедобные растения, грибы и ягоды. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в природных условиях. |
| 15 | Поиск и приготовление пищи. | 1 | Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Охота и рыбалка. Изготовление средств для рыбалки из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных. | способы приготовления пищи в природных условиях. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в природных условиях. |
| 16 | Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. | 1 | Опасные факторы природной среды, воздействующие на участника лыжного похода. Основные правила передвижения в лыжном походе. Средства передвижения, используемые в водных походах. Основные правила безопасности при организации и проведении водных походов. Подготовка к велосипедному походу. Выбор велосипеда для похода. Основные правила передвижения в велосипедном походе. | правила организации, проведения и безопасности лыжных, водных и велосипедных походов. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в природных условиях |
| 17 | Безопасность на водоемах. | 1 | Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоемах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов. Действия человека, провалившегося под лед. | правила безопасного поведения на воде. оказывать помощь, терпящим бедствие на воде. |
| 18 | Сигналы бедствия. | 1 | Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств. | способы подачи сигналов бедствия. Владеть навыками: подачи сигналов бедствия |
| Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме | | | | |
| 19 | Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном | 1 | Понятие о дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. Понятие о безопасности в туризме. Факторы, влияющие | о факторах, влияющих на безопасность туриста. Использовать: полученные |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | туризме. | | на безопасность внутреннего и выездного туризма. Правила поведения туриста в зарубежных поездках. Уважение к религии, обычаям и традициям местного населения. | знания в зарубежных и внутренних поездках. |
| 20 | Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. | 1 | Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Основные принципы адаптации при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Смена климата. Рекомендации по адаптированию при смене часовых поясов и климата. Акклиматизация к условиям жаркого климата, условиям горной местности, условиям Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий. | общие правила успешной акклиматизации. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в различных климатических условиях. |
| Безопасность в чрезвычайных ситуациях | | | | |
| 21 | Коллективные и индивидуальные средства защиты. | 1 | Понятие об убежище. Отдельно стоящие и встроенные убежища. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде. | назначение убежищ и правила использования СИЗ органов дыхания в непригодной для дыхания среде. Владеть навыками: выполнения мероприятий по правилам заполнения и поведения в убежищах. |
| 22 | Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. | 1 | Общие сведения об имевших место террористических акциях на транспортных средствах. Правила безопасного поведения пассажиров в момент захвата преступниками транспортного средства. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося заложником в захваченном транспортном средстве. Правила безопасного поведения заложников во время операции по освобождению. | правила безопасного поведения при захвате в заложники. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности в различных ситуациях. |
| 23 | Взрывы в местах массового скопления людей. | 1 | Понятия о местах массового скопления людей, Признаки, указывающие на возможную установку взрывных устройств. Правила поведения при обнаружении признаков взрывного устройства. Правила безопасного поведения: при непосредственной угрозе взрыва, после взрыва. | признаки установки взрывного устройства. Владеть навыками: выполнения мероприятий при обнаружении взрывного устройства. |
| Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни | | | | |
| Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | | | | |
| 24 | Средства оказания первой помощи | 1 | Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами оказания помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного автономного существования. | о перевязочных и лекарственных средствах индивидуальной медицинской аптечки; о природных лекарственных средствах. Использовать: полученные знания для оказания помощи пострадавшим в различных опасных ситуациях |
| 25 | Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. | 1 | Признаки укуса насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Клещевой энцефалит. Признаки укуса клещом. Оказание первой помощи при укусе клещами. Как уберечься от энцефалита. Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи пострадавшему, укушенному змеей. | правила оказания первой помощи при укусах насекомых и животных. Владеть навыками: оказания первой помощи при укусах. |
| 26 | Первая помощь при ожогах. | 1 | Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и | правила оказания первой помощи при ожогах кожи. |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | | | их признаки. Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Рекомендации по предотвращению солнечных ожогов. Признаки солнечного ожога. Оказание первой помощи при солнечном ожоге. | Владеть навыками: оказания первой помощи при ожогах. |
| 27 | Тепловой и солнечный удар. | 1 | Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара. | правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Владеть навыками: оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе. |
| 28 | Обморожение и общее охлаждение организма | 1 | Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении. | причины и признаки обморожения и общего охлаждения организма. Владеть навыками: оказания первой помощи при обморожениях и охлаждениях. |
| 29 | Беда на воде. | 1 | Основные причины бедствий на водоемах. Первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Признаки утопления. Последовательность оказания первой помощи в таких случаях. | правила поведения на воде и оказания помощи утопающему. навыками оказания помощи утопающему; основными приемами реанимации. полученные знания в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности на воде. |
| 30 | Закрытые травмы. | 1 | Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первой помощи при закрытых травмах. Понятие о переломах. Понятие о сдавлении. Оказание первой помощи при сдавлении. | способы оказания первой помощи при травмах и переломах. Владеть навыками: оказания первой помощи при ушибах, переломах |
| 31 | Способы переноски пострадавших. | 1 | Приемы и правила переноски пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке. | способы переноса пострадавшего без носилок. Использовать: полученные знания для оказания помощи пострадавшим в различных опасных ситуациях. |
| Основы здорового образа жизни | | | | |
| 32 | Правильное питание – основа здорового образа жизни. | 1 | Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Регулирование потребления и расхода энергии. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Суточный рацион питания. | о правильном питании, как о важном составляющем здорового образа жизни. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности. |
| 33 | Значение белков, жиров и углеводов в питании человека | 1 | Функции белка и их источники для организма человека. Функции жиров. Жиры растительного и животного происхождения. Источники жиров для организма человека. Функции углеводов и его источники для организма человека. Основные источники витаминов. Роль минеральных веществ в организме человека. Основные источники минеральных веществ. Роль воды в организме человека. | о значении белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в питании человека. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности |
| 34 | Гигиена и культура питания. | 1 | Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Распределение калорийности по приемам питания и продолжительность приемов пищи. Понятие о культуре и этикете питания. Правила питания и соблюдения культуры питания. | о гигиенических требованиях к питанию. Использовать: полученные знания для обеспечения личной безопасности. |