

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 112»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей

протокол № 1
от «23» августа 2022г.

ПРИНЯТО
педагогическим советом

протокол № 1
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора: И.Э. Крицкая

приказ № 252/01-02
от «24» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
для 7А, 7Б, 7В, 7Г, 7Д классов

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Сорокин В.И.,
учитель физической культуры и ОБЖ
высшая квалификационная категория

Барнаул 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Основам безопасности жизнедеятельности ориентирована на учащихся 7 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования./ Министерство образования и науки Российской Федерации. Пр. № 1897 от 17.12. 2010.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова.5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.- 4-е изд.- М.:Просвещение,2016

Общая характеристика курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества, государства.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- профилактика асоциального поведения учащихся;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование потребности в соблюдении требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Курс предназначен для:

- Формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.
- Выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих.
- Приобретение учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом их возможностей.
- Формирование у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя два учебных модуля и пять разделов.

Под учебным модулем следует понимать конструктивно завершенную часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объем учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Учебные модули			
Модуль-1		Модуль-2	
Основы безопасности личности, общества и государства.		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	
Разделы			
1	Основы комплексной безопасности	4	Основы здорового образа жизни
2	Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций	5	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи
3	Противодействие терроризму и экстремизму в РФ		

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю для каждой параллели (всего 105 ч). Тематическое планирование, представленное в авторской рабочей программе, рассчитано на изучение предмета в 5—9 классах из расчёта 1 ч в неделю (всего 175 ч) Автором предусмотрено преподавание предмета в 7—9 классах при условии проведения корректировки программы с учётом модульной структуры содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности». При этом используется материал учебников предметной линии под редакцией А. Т. Смирнова, 5—7 классы. Модульный принцип построения структуры предмета позволяет более эффективно использовать межпредметные связи при изучении тематики ОБЖ в конкретной общеобразовательной организации с учётом календарного учебного плана. Таким образом, предлагаемая рабочая программа для 7 класса рассчитана на 35 ч (при 1ч в неделю) и включает материал программы за 5,6,7 классы.

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Учебно- методический комплект

Учебник: А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности.5кл.-М:« Просвещение» , 2018.

А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности .6 кл.-М:« Просвещение» , 2018.

А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности.7 кл.-М:«Просвещение», 2018.

Планируемые результаты изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Основы безопасности личности общества и государства

Основы комплексной безопасности

Выпускник научится:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Выпускник получит возможность научиться:

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Выпускник научится:

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;

- характеризовать РСЧС¹: классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;
- характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает;
- описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;
- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информирования населения о чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;
- характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;
- анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;
- описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ;
- моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.

Выпускник получит возможность научиться:

- *формулировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите обучающихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;*
- *подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;*
- *обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»;*

¹ РСЧС — Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

• различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Выпускник научится:

- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьезную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;
- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;
- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;
- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;
- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности;
- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта.

Выпускник получит возможность научиться:

- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противодействия идеологии насилия;
- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;
- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг и др.), и их возможные последствия;
- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;
- анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснять роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

Выпускник получит возможность научиться:

• использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Выпускник научится:

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;
- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

Выпускник получит возможность научиться:

- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

Содержание курса

Модуль/Раздел /тема (Количество часов (5кл+6кл +7кл)	Класс, которому соответст вует тема
Модуль-1. Основы безопасности личности, общества и государства.	(22+25+28ч) 75	
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	(15+25+16ч) 56	
Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	
Город как среда обитания. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе.	1	5класс
Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. Безопасность в повседневной жизни	1	5 класс
Опасные ситуации техногенного характера	6	
Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира.	1	5 класс
Водитель. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1	5 класс
Опасные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	(2+3ч) (2 +3+5+3ч) 13	
Погодные условия и безопасность человека. Безопасность на	1	5 класс

водоёмах Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера		
Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.	1	7 класс
Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.	1	7 класс
Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи.		7 класс
Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика. Снежные лавины	1	7 класс
Лесные и торфяные пожары и их характеристика Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии, эпифитотии	1	7 класс
Подготовка к активному отдыху на природе	6	
Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	1	6 класс
Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода	1	6 класс
Активный отдых на природе и безопасность	5	
Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведение лыжных походов.	1	6 класс
Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов	1	6 класс
Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6	
Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация в горной местности	1	6 класс
Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1	6 класс
Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4	
Автономное существование человека в природной среде. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1	6 класс
Опасные ситуации в природных условиях	4	
Опасные погодные явления. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	6 класс
Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика	1	6 класс
Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций	8	

Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения	3	
Защита населения от последствий землетрясений Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения	1	7 класс
Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения	(1ч)+(3ч) 4	
Защита населения от последствий ураганов и бурь Защита населения от последствий наводнений Защита населения от последствий селевых потоков	1	7 класс
Защита населения от цунами. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1	7 класс
Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	(7 +4ч) 11	
Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3	
Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице	1	5 класс
Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства	4	
Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Виды экстремистской и террористической деятельности. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1	5 класс
Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	4	
Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1	7 класс
Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения. Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.	1	7 класс
Модуль-2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	(13+10+7ч) 30	
Раздел 4. Основы здорового образа жизни	(5+6+3ч) 14	
Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 ч)	3	
О здоровом образе жизни. Двигательная активность и закаливание организма – элементы здорового образа жизни. Рациональное питание. Гигиена питания	1	5 класс
Факторы, разрушающие здоровье	2	
Вредные привычки и их влияние на здоровье. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)	1	5 класс
Здоровье человека и факторы, на него влияющие	6	

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1	6 класс
Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ	1	6 класс
Психологическая уравновешенность .Стресс и его влияние на человека. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1	7 класс
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	(8+4+4ч) 16	
Первая помощь и правила её оказания	(8 +4ч) 12	
Первая помощь при различных видах повреждений. Первая помощь при различных видах повреждений. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия). Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия). Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия).	1	5 класс
Первая помощь при отравлениях (практические занятия) Первая помощь при отравлениях (практические занятия) Первая помощь при отравлениях (практические занятия)	1	5 класс
Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего	1	7 класс
Первая помощь при неотложных состояниях	4	
Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	1	6 класс
Итого	105 тем	

105 тем распределены на 35 уроков

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Модуль-1. Основы безопасности личности, общества и государства.(75ч)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (56ч)

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

Город как среда обитания.

Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.

Особенности природных условий в городе.

Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.

Безопасность в повседневной жизни

Опасные ситуации техногенного характера (6 ч)

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира.

Водитель. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях

Опасные ситуации природного характера (5ч)Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (13ч)

Погодные условия и безопасность человека. Безопасность на водоёмах
Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера
Различные природные явления.

Общая характеристика природных явлений

Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.

Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи.

Наводнения. Виды наводнений и их причины.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика. Снежные лавины

Лесные и торфяные пожары и их характеристика

Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии, эпифитотии

Подготовка к активному отдыху на природе (6 ч)

Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода

Активный отдых на природе и безопасность (5 ч)

Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов

Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности (6 ч)

Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация в горной местности

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте

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

Автономное существование человека в природной среде. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании

Опасные ситуации в природных условиях (4 ч)

Опасные погодные явления. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика

Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций (8ч)

Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (3ч)

Защита населения от последствий землетрясений

Последствия извержения вулканов. Защита населения.

Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения

Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения (1ч)

Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения (3ч)

Защита населения от последствий ураганов и бурь
Защита населения от последствий наводнений

Защита населения от последствий селевых потоков

Защита населения от цунами. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации

(11ч)

Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3 ч)

Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице

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

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Виды экстремистской и террористической деятельности. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности

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

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.

Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.

Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.

Модуль-2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.(30ч)

Раздел 4. Основы здорового образа жизни(14ч)

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

О здоровом образе жизни. Двигательная активность и закаливание организма – элементы здорового образа жизни. Рациональное питание. Гигиена питания

Факторы, разрушающие здоровье (2 ч)

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)

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

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (16ч)

Первая помощь и правила её оказания (12ч)

Первая помощь при различных видах повреждений. Первая помощь при различных видах повреждений. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия). Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия). Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия).

Первая помощь при отравлениях (практические занятия) Первая помощь при отравлениях (практические занятия) Первая помощь при отравлениях (практические занятия)

Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего

Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых