

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

№ 11 города Невинномысска имени кавалера ордена Мужества Э. В. Скрипника

МБОУ СОШ № 11 города Невинномысска

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
<p>на заседании ШМО учителей Протокол № 1 от «29» августа 2022 г</p> <p>Руководитель ШМО  Л. А. Пиянина</p>	<p>Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 11</p> <p> Остроумова Р. Ш.</p>	<p>Директор МБОУ СОШ № 11 Рябова Г.И.</p> <p> Приказ № 295 от «01» сентября 2022 года</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива

«Безопасность и здоровье»

для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Никитенко Ольга Юрьевна

Квалификационная категория: высшая

Количество часов по учебному плану: 18 часов

Невинномыссск, 2022

Объединение «Здоровье и безопасность»

Пояснительная записка

Современная ситуация в области здоровья подрастающего поколения заставляет искать новые возможности укрепления и сохранения здоровья детей. Не менее важно прививать детям любовь и уважение к своей Родине, своему Отечеству. Знакомство с основными правилами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях также является основным направлением работы кружка.

Направление данной программы: «Здоров будешь – всё добудешь».

Цель программы:

– развитие и укрепление духовного и физического здоровья учащихся.

Для осуществления этой цели курс «Здоровье и безопасность» решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью;
- военно-патриотическое воспитание занимающихся в объединении;
- обучение способам выживания в чрезвычайных ситуациях;
- дополнить и расширить знания учащихся об опасностях в современном обществе, мире;
- обучить способам безопасного поведения в возможных непредвиденных ситуациях в повседневной жизни;
- способствовать развитию навыков аналитического мышления, умению предвидеть возможную опасную ситуацию;
- активизировать интерес у обучающихся к вопросам собственной безопасности;
- вооружение обучающихся психологическими и педагогическими знаниями в объеме, обеспечивающем понимание ими проблем личной и общественной безопасности и способов личной подготовки к их решению;
- развитие бдительности, осмотрительности, разумной осторожности и ориентированности на выявление и принятие во внимание различных негативных факторов при оценке угроз и опасностей и их преодолении;
- повышение уровня своих знаний и навыков в обеспечении безопасности жизнедеятельности, уверенности в успешном преодолении трудностей, веры в успех при столкновении с опасными и неадекватными ситуациями;

Объединение «Здоровье и безопасность»

- формирование привычек, навыков, умений, обеспечивающих успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности, умение систематизировать знания по вопросам безопасности жизнедеятельности и эффективно применять их в повседневной жизни;

- формирование установок на совместные, согласованные действия при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также навыков и умений совместных действий, оказания само- и взаимопомощи;

- совершенствование правового, нравственного, эстетического, экономического и экологического понимания задач безопасности жизнедеятельности; формирование взглядов, убеждений, идеалов жизненной позиции, согласующихся с Декларацией прав человека и Концепцией национальной безопасности Российской Федерации.

Безопасность - это состояние деятельности, при которой с определенной вероятностью исключено проявление опасностей, а уровень риска деятельности не превышает приемлемый уровень.

Обстановка, складывающаяся в Российской Федерации в области безопасности, настоятельно требует постоянного совершенствования уровня подготовки подрастающего поколения в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Составляющим компонентом культуры безопасности является воспитание у школьников основ безопасного поведения.

Данный курс предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросу личной безопасности и безопасности окружающих. основополагающие знания по данным вопросам и умений: распознать и оценить опасные и вредные факторы обитания человека, определить способы защиты от них.

Программа элективного курса или курс по выбору рассчитан на учебный год (34 часов). В неделю проводится 1 час.

Занятия проводятся на основе следующих методических принципов:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности;
- в) принцип систематичности занятий.

Объединение «Здоровье и безопасность»

Учебно –тематический план

№ п/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов
1.	Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства	Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Активный отдых на природе и безопасность Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Велосипедные походы и безопасность туристов.	6
2.	Модуль II. Единая система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).	Законодательство РФ по обеспечению безопасности. Гражданская оборона, основные цели и задачи. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов при ЧС военного и мирного времени. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС. Средства индивидуальной защиты. Средства индивидуальной защиты. Опасности и их источники. Безопасность, системы безопасности.	3
3.	Модуль III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Профилактика инфекций передаваемых половым путем. Основные инфекционные заболевания, пути передачи, меры профилактики. Первая	9

Объединение «Здоровье и безопасность»

		медицинская помощь при травмах, ранениях. Первая медицинская помощь при травмах, ранениях. Первая медицинская помощь при переломах. Первая медицинская помощь при отравлениях. Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, ожогах.	
	Итого		18

Содержание программы

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (48 ч)

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

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

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

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

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

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

Активный отдых на природе и безопасность

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

Объединение «Здоровье и безопасность»

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

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

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

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

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности

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

Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация- неизбежный процесс, происходящий в организме человека, связанный с приспособлением организма к новым климатическим условиям. Факторы, влияющие на акклиматизацию человека. Особенности акклиматизации к условиям холодного климата, жаркого климата..

Общие правила поведения человека в новых климатических условиях для обеспечения его личной безопасности.

Акклиматизация в горной местности. Особенности климатических условий в горах. Влияние высоты на организм человека. Горная болезнь. Особенности акклиматизации в горах.

Обеспечение личной безопасности с учетом колебаний температуры воздуха, солнечной радиации и влажности воздуха в горах.

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

Объединение «Здоровье и безопасность»

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

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

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

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

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

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

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

Опасные ситуации в природных условиях

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

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

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

Объединение «Здоровье и безопасность»

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

Модуль III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (20 ч)

Первая помощь при неотложных состояниях

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

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

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

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

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

Здоровье человека и факторы, на него влияющие

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

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

1. Учебно-методическая литература

Нормативная и правовая литература

- Конституция Российской Федерации
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»

Периодические издания

- Подшивка журнала «Основы безопасности жизнедеятельности».

3. Средства программного обучения и контроля знаний

- Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций»
- Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»
- Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях
- Компьютерное учебное пособие «Безопасность на улицах и дорогах»

4. Стенды, плакаты

Стенды

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
- Криминогенные ситуации
- Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи
- Правила поведения при землетрясениях
- Пожары, взрывы

Объединение «Здоровье и безопасность»

- Наводнения и затопления
- Правила оказания медицинской помощи

Плакаты

- Уголок гражданской обороны.
- Действия населения при стихийных бедствиях
- первой медицинской помощи

7. Средства индивидуальной защиты

Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски
- Респираторы
- Противогазы (типа ГП-5, ГП-7.ПДФ-7, ИП-4М и т. п.)

Средства медицинской защиты

- Аптечка индивидуальная (типа А-2 и т. п.)
- Индивидуальный перевязочный пакет ит. п.
- Противохимический пакет (типа ИПП-8и т. п.)

8. Аудиовизуальные пособия

Учебные видеофильмы

- Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций
- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи
- Действия населения при химически опасных авариях
- Действия населения в зоне радиоактивного загрязнения
- Действия в зоне затопления
- Стихийные бедствия
- Пожарная безопасность
- Сам себе МЧС
- Пособия для проведения занятий по курсу ОБЖ в начальной школе (в 3-х частях)
- Правила дорожного движения

- Действия населения при авариях и катастрофах
- Оказание первой помощи при ЧС
- Умей действовать при пожаре
- Основы медицинских знаний и правила оказания

Список использованной литературы

1. Программно-методические материалы: «Основы безопасности жизнедеятельности» / Составитель Б.И. Мишин. – М.: «ДРОФА», 2001.
2. Л.В. Байбородова. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Методическое пособие. – М.: «ВЛАДОС», 2003.
3. И.К. Топоров. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2000.
4. Защита от чрезвычайных ситуаций / М.А. Петров. – М.: Военные знания, 2002. «Основы безопасности жизнедеятельности»: 10 кл.: Учебник для школ / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Воробьёва. – М.: ООО «Астрель»: ООО « АСТ», 2000.
5. «Основы безопасности жизнедеятельности»: 11 кл.: Учебник для школ./ А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов. – М.: «АСТ», 2000.
6. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по ОБЖ /Автор-составитель Г.А. Колодницкий, В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, Б.И. Мишин, М.И. Харбнер. – М. «ДРОФА», 2001.
7. Боевые традиции Вооружённых сил. Символы воинской части: Учебное пособие по разделу «Основы военной службы»: 10 кл ./А.В. Воронин.- М: «Ампресс», 2001.
8. Сборник нормативных документов и материалов по подготовке к военной службе. /Составитель В.С. Добровольский, М.П. Фролов, Б.И. Мишин. – М.: Высшая школа, 2002.
9. В.И. Ермакова. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие для 10 – 11 классов: - М.: Просвещение, 2002.
10. Особенности военной службы: Учебное пособие по разделу «Основы военной службы»: 11 кл. / под ред. В.И. Кузнецов. – М.: «АРМПРЕСС», 2001.
11. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов средних спец. учеб. заведений / С.В. Белов, В.А. Девисилов – М.: Высшая школа, 2004.

Объединение «Здоровье и безопасность»

Приложение

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата	Наименование темы	Кол-во часов		Перечень основных вопросов изучаемых на занятиях
			теория	практика	
1.		Введение.	1		Безопасность. Жизнедеятельность. Среда обитания.
2.		Единая система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).	1		РСЧС. Координационный орган единой системы. Органы управления единой системы.
3.		Гражданская оборона, основные цели и задачи.	1		ГО – составная часть системы обороноспособности страны. История создания. Структура ГО. Основные задачи
4.		Средства индивидуальной защиты.	1	1	СИЗ. Фильтрующие противогазы. ГП-5, ГП-7. Производственная спецодежда. АИ-2,4. ИПП-8.
5.		Опасности и их источники.	1	1	Естественные опасности. Антропогенные и техногенные опасности. Вредный фактор. Травмирующий фактор. Потенциальная опасность. Реальная опасность.
6.		Защита от естественных опасностей обеспечением комфортных условий жизнедеятельности.	1		Теплообмен человека с окружающей средой. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата.
7.		Защита от естественных опасностей обеспечением комфортных условий жизнедеятельности.	1		Терморегуляция организма человека. Вентиляция. Освещение. Рациональная организация рабочего места.
8.		Негативные факторы техносферы. Причины возникновения негативных факторов.	1		Отходы – источник негативных факторов техносферы. Критерии комфортности и экологичности техносферы. Техногенные аварии –

Объединение «Здоровье и безопасность»

					источники негативных факторов техносферы. Показатели негативности техносферы. Смертность населения от внешних причин.
9.		Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.	1		Органы чувств. Нервная система. Адаптация и гомеостаз. Естественные системы защиты организма. Вредные вещества. Электромагнитные поля и излучения. Электрический ток.
10.		Чрезвычайные ситуации мирного времени природного и техногенного характера.	1		Техногенные аварии. Промышленные взрывы. Пожары на промышленных объектах. Аварии с выбросом вредных веществ.
11.		Чрезвычайные ситуации мирного времени природного и техногенного характера.	1		Техногенные аварии. Промышленные взрывы. Пожары на промышленных объектах. Аварии с выбросом вредных веществ.
12.		Стихийные явления и бедствия.	1		Землетрясения. Вулканические извержения. Сели. Оползни. Наводнения.
13.		Основные инфекционные заболевания, пути передачи, меры профилактики.	1		Грипп. Туберкулез. Вирусный гепатит. Дизентерия. Сальмонеллез.
14.		Первая медицинская помощь при травмах, ранениях.	1	1	Травма. Рана. Неотложная помощь. Антисептика. Асептика. Методы остановки кровотечения. Десмургия.
15.		Первая медицинская помощь при травмах, ранениях.	1	1	Травма. Рана. Неотложная помощь. Антисептика. Асептика. Методы остановки кровотечения. Десмургия.
16.		Первая медицинская помощь при переломах.	1	1	Травматические переломы. Иммобилизация.
17.		Первая медицинская помощь при отравлениях.	1	1	Отравление. Удаление яда из организма. Отравление медикаментами. Отравление

Объединение «Здоровье и безопасность»

					алкоголем. Отравление никотином. Оказание помощи.
18.		Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, ожогах.	1	1	Четыре степени отморожений. Тепловой удар. Солнечный удар. Оказание помощи. Ожоги, ожоговый шок. Первая помощь.
ИТОГО:		18 часа			