**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6-7 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 21.12.1994 г. №68-ФЗ «О защите населения
и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (с изменениями от 08.12.2020 г.).
* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 11.12.2020 г.).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).
* Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.
* Постановления Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 3 ноября 2015 г. №1293 «Об организации работы в Министерстве образования и науки РФ по обеспечению условий для формирования у детей и молодежи гражданской позиции, стойкого неприятия идей экстремисткой и террористической направленности».
* Методического письма о преподавании учебного предмета внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

**Цель программы**

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

**Задачи программы**

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Личностные результаты:**

* развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
* формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
* воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметные результаты:**

* овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
* овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
* формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
* приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
* развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
* освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и социального характера;
* формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные результаты**

***В познавательной области:***

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

***В ценностно-ориентационной области:***

* умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
* умения применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
* умения анализировать явления и события природного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

***В коммуникационной области:***

* умения информировать о результатах своих наблюдений;
* умения участвовать в дискуссиях;
* умения отстаивать свою точку зрения;
* умения находить компромиссное решение в различных ситуациях.

***В эстетической области:***

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

***В трудовой области:***

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

***В области физической культуры:***

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

**Содержание учебного курса**

**6 класс**

**МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности.**

* 1. **Подготовка к активному отдыху на природе. (6 ч.).**

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

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

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

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

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

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

* 1. **Активный отдых на природе и безопасность. (5 ч.).**

***Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе:*** активный отдых на природе (пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия (однодневные, многодневные)); меры безопасности и правила дисциплины в походе; режим и график движения; правила личной гигиены в походе.**(1 ч.).**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта:*** виды транспорта (наземный, водный, воздушный); соблюдение правил безопасности в различных видах транспорта и различных ситуациях (в автомобиле, в поезде и т. д.). **(1 ч.).**

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

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

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

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

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

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

1. **Опасные ситуации в природных условиях. (4 ч.).**

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

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

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

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

**МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

**Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

1. **Первая помощь при неотложных состояниях. (4 ч.).**

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

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

***Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. Практическая работа №6: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками солнечного удара, отморожения и ожога»:*** солнечный удар; признаки солнечного удара; тепловой удар; признаки теплового удара; правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударе; отморожение; признаки отморожения; правила оказания первой помощи при отморожении; ожог; термический ожог; признаки термического ожога; правила оказания первой помощи при термическом ожоге. **(1 ч.).**

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

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни.**

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

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

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

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

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

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

**Итоговое повторение (1 ч.).**

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

**7 класс**

**МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

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

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

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

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

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

1. **Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (6 ч.).**

***Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия:*** землетрясение; очаг землетрясения (гипоцентр); шкала Рихтера; магнитуда; эпицентр землетрясения; шкала Меркалли; 12 групп землетрясений (1 балл – незаметное, 2 балла – очень слабое, 3 балла – слабое, 4 балла – умеренное, 5 баллов – довольно сильное, 6 баллов – сильное, 7 баллов – очень сильное, 8 баллов – разрушительное, 9 баллов – опустошительное, 10 баллов – уничтожающее, 11 баллов – катастрофа, 12 баллов – сильная катастрофа).**(1 ч.).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. (8 ч.).**

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

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

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

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

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

***Цунами и их характеристика:*** цунами; характеристики цунами (высота, скорость перемещения, длина); интенсивность цунами; шестибальная шкала оценивания цунами; разновидности цунами (очень слабое, слабое, среднее, сильное, очень сильное, катастрофическое). **(1 ч.).**

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

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

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

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

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

***Инфекционная заболеваемость людей и защита населения:*** инфекционные болезни; патогенность; виды инфекционных болезней по способу передачи инфекции от больного человека к здоровому и по источнику возбудителя (кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов); пути распространения инфекции (предметы быта; воздушно-капельный путь; водный путь; пищевые продукты); периоды развития и течения инфекционных болезней (инкубационный, начальный, основное проявление болезни, угасание болезни (выздоравливание)); эпидемия; пандемия; противоэпидемические мероприятия (эпидемический процесс, факторы возникновения эпидемического процесса; общесанитарные меры по пресечению путей передачи инфекции (дератизация, дезинсекция, санитарная обработка, экстренная профилактика, карантин, обсервация)). **(1 ч.).**

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

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

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

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

***Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения:*** ложные представления о терроризме; нравственная жизненная позиция человека в формировании антитеррористического поведения (нравственность; определенные жизненные ориентиры; основные качества, которые делают человека более защищенным от влияния идеологии насилия и экстремистского мышления); профилактика вредных привычек (пристрастие к курению, алкоголю и наркотическим веществам); профилактика террористической деятельности; как формируется антитеррористическое поведение.  **(1 ч.).**

**МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

**Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

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

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

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

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

**Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

1. **Первая помощь при неотложных состояниях. (4 ч.).**

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

***Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Практическая работа №2: «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками венозного кровотечения»:*** наружное кровотечение; виды наружного кровотечения (артериальное, венозное); первая помощь при незначительных ранах; первая помощь при сильном кровотечении (первичная обработка раны с помощью йода из домашней аптечки, метод пальцевого прижатия, наложение жгута, способы остановки артериального кровотечения); правила оказания первой помощи при венозном кровотечении. **(1 ч.).**

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

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

**Итоговое повторение (1 ч.).**

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

**Место учебного курса в учебном плане**

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

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ главы** | **Название главы** | **Примерные сроки** |
| ***Место проведения*** | ***Количество часов*** | ***Практические работы*** | ***Примерные сроки*** |
| 1. | «Подготовка к активному отдыху на природе» | Кабинет ОБЖ | 6 | 2 | 1-6 неделя |
| 2. | «Активный отдых на природе и безопасность» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 7-11 неделя |
| 3. | «Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности» | Кабинет ОБЖ | 6 | - | 12-17 неделя |
| 4. | «Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде» | Кабинет ОБЖ | 3 | 1 | 18-20 неделя |
| 5. | «Опасные ситуации в природных условиях» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 21-24 неделя |
| 6. | «Первая помощь при неотложных ситуациях» | Центр «Точка роста» | 4 | 4 | 25-28 неделя |
| 7. | «Здоровье человека и факторы, на него влияющие» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 29-33 неделя |
| Итоговое повторение | Кабинет ОБЖ | 1 | - | 34 неделя |

**7 класс**

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

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **МОДУЛЬ 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».** | **24** |
| **Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».** | **6** |
| **Глава 1. «Подготовка к активному отдыху на природе».** | **6** |
| 1. |  | Природа и человек.  | **1** |
| 2. |  | Ориентирование на местности. | **1** |
| 3. |  | Определение своего местонахождения и направления движения на местности. **Практическая работа №1:** «Определение сторон горизонта в школьном дворе по солнцу и часам». | **1** |
| 4. |  | Подготовка к выходу на природу. | **1** |
| 5. |  | Определение места для бивака и организация бивачных работ.  | **1** |
| 6. |  | Определение необходимого снаряжения для похода. **Практическая работа №2:** «Заготовка топлива для разведения костра». | **1** |
| **Глава 2. «Активный отдых на природе и безопасность».** | **5** |
| 7. |  | Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. | **1** |
| 8. |  | Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. | **1** |
| 9. |  | Подготовка и проведение лыжных походов. | **1** |
| 10. |  | Водные походы и обеспечение безопасности на воде. | **1** |
| 11. |  | Велосипедные походы и безопасность туристов. | **1** |
| **Глава 3. «Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности».** | **6** |
| 12. |  | Основные факторы, оказывающий влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме. | **1** |
| 13. |  | Акклиматизация человека в различных климатических условиях. | **1** |
| 14. |  | Акклиматизация человека в горной местности. | **1** |
| 15. |  | Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. | **1** |
| 16. |  | Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. | **1** |
| 17. |  | Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте. | **1** |
| **Глава 4. «Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде».** | **3** |
| 18. |  | Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде. | **1** |
| 19. |  | Вынужденная автономия человека в природной среде. | **1** |
| 20. |  | Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде. **Практическая работа №3:** «Установка туристической палатки». | **1** |
| **Глава 5. «Опасные ситуации в природных условиях».** | **4** |
| 21. |  | Опасные погодные явления. | **1** |
| 22. |  | Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. | **1** |
| 23. |  | Укусы насекомых и защита от них. | **1** |
| 24. |  | Клещевой энцефалит и его профилактика. | **1** |
| **МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** | **9** |
| **Раздел 2. «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».** | **4** |
| **Глава 6. «Первая помощь при неотложных состояниях».** | **4** |
| 25. |  | Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. **Практическая работа №4:** «Оказание первой помощи пострадавшему в природных условиях». | **1** |
| 26. |  | Оказание первой помощи при травмах. **Практическая работа №5:** «Оказание первой помощи пострадавшему при различных травмах (ссадина, потертость, ушиб, вывих, растяжение)». | **1** |
| 27. |  | Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. **Практическая работа №6:** «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками солнечного удара, отморожения и ожога». | **1** |
| 28. |  | Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. **Практическая работа №7:** «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками укуса змей и насекомых». | **1** |
| **Раздел 3. «Основы здорового образа жизни».** | **5** |
| **Глава 7. «Здоровье человека и факторы, на него влияющие».** | **5** |
| 29. |  | Здоровый образ жизни и профилактика утомления. | **1** |
| 30. |  | Компьютер и его влияние на здоровье. | **1** |
| 31. |  | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. | **1** |
| 32. |  | Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. | **1** |
| 33. |  | Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. | **1** |
| **Итоговое повторение.** | **1** |
| 34. |  | **Итоговое повторение** по всем изученным разделам учебного курса. | **1** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **МОДУЛЬ 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».** | **26** |
| **Раздел 1-2. «Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций».** | **26** |
| **Глава 1. «Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера».** | **3** |
| 1. |  | Различные природные явления.  | **1** |
| 2. |  | Общая характеристика природных явлений. | **1** |
| 3. |  | Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. | **1** |
| **Глава 2. «Чрезвычайные ситуации геологического происхождения».** | **6** |
| 4. |  | Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. | **1** |
| 5. |  | Защита населения от последствий землетрясений.  | **1** |
| 6. |  | Правила безопасного поведения населения при землетрясении. | **1** |
| 7. |  | Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов. | **1** |
| 8. |  | Последствия извержения вулканов. Защита населения. | **1** |
| 9. |  | Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. | **1** |
| **Глава 3. «Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения».** | **3** |
| 10. |  | Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. | **1** |
| 11. |  | Защита населения от последствий ураганов и бурь. | **1** |
| 12. |  | Смерчи. | **1** |
| **Глава 4. «Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения».** | **8** |
| 13. |  | Наводнения. Виды наводнений и их причины. | **1** |
| 14. |  | Защита населения от последствий наводнений.  | **1** |
| 15. |  | Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. | **1** |
| 16. |  | Сели и их характеристика.  | **1** |
| 17. |  | Защита населения от последствий селевых потоков. | **1** |
| 18. |  | Цунами и их характеристика.  | **1** |
| 19. |  | Защита населения от цунами. | **1** |
| 20. |  | Снежные лавины.  | **1** |
| **Глава 5. «Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения».** | **4** |
| 21. |  | Лесные и торфяные пожары и их характеристика. | **1** |
| 22. |  | Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения. | **1** |
| 23. |  | Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. | **1** |
| 24. |  | Эпизоотии и эпифитотии. | **1** |
| **Раздел 3. «Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ».** | **2** |
| **Глава 6. «Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму».** | **2** |
| 25. |  | Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. | **1** |
| 26. |  | Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения. | **1** |
| **МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** | **7** |
| **Раздел 4. «Основы здорового образа жизни».** | **3** |
| **Глава 7. «Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека».** | **3** |
| 27. |  | Психологическая уравновешенность. | **1** |
| 28. |  | Стресс и его влияние на человека. | **1** |
| 29. |  | Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. | **1** |
| **Раздел 5. «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».** | **4** |
| **Глава 8. «Первая помощь при неотложных состояниях».** | **4** |
| 30. |  | Общие правила оказания первой помощи. **Практическая работа №1:** «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками нарушения или остановки дыхания». | **1** |
| 31. |  | Оказание первой помощи при наружном кровотечении. **Практическая работа №2:** «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками венозного кровотечения». | **1** |
| 32. |  | Оказание первой помощи при ушибах и переломах. **Практическая работа №3:** «Оказание первой помощи пострадавшему с признаками перелома». | **1** |
| 33. |  | Общие правила транспортировки пострадавшего. **Практическая работа №4:** «Транспортировка пострадавшего, который получил травму и не может самостоятельно передвигаться». | **1** |
| **Итоговое повторение.** | **1** |
| 34. |  | **Итоговое повторение** по всем изученным разделам учебного курса. | **1** |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

***Учебно-методическое обеспечение:***

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

***Цифровые образовательные ресурсы:***

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>
* Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности: <http://www.obzh.ru/>
* Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ «ОБЖ в школе»: <http://www.school-obz.org/>
* Видеоуроки школьной программы, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru>
* ОБЖ – Методические разработки – Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/80/>