

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАРИ-ТУРЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
от «30» августа 2023г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной организации

 М.Н. Гайнутдинова

(подпись)

Приказ №113 от «30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа Безопасности»**

ID программы: 8417

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **Базовый**

Категория и возраст обучающихся: **12-16 лет**

Срок освоения программы: **1 год**

Объем часов: **68 ч.**

Зиганшин Ильнур Нурмухамитович., преподаватель-организатор ОБЖ

п. Мари-Турек  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

### **1.1. Общая характеристика программы/ пояснительная записка**

#### **Направленность: физкультурно-спортивная**

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «Школа безопасности» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.03.2012 года № 273 - ФЗ);
- Приказа №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для НОК» (от 6 июля 2021 года).

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей

Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

**Отличительные особенности программы** - Результаты по внеурочной деятельности «Школа безопасности» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

**Адресат программы – 12-16 лет**

**Срок освоения, продолжительность – 1 год.**

**Формы обучения – очная**

**Уровень программы – базовый**

**Особенности организации образовательного процесса** – в ходе освоения программы учащиеся познакомятся с основами безопасного поведения. Научатся оказывать помощь .

**Режим занятий – 68 ч., 2 раза в неделю продолжительность -45 мин.**

### **1.2 Цель и задачи программы:**

**ЦЕЛЬ:** обучение детей правильным действиям в опасных для жизни и здоровья условиях, при возникновении чрезвычайных ситуаций.

## **Задачи курса:**

### **Обучающие:**

- развитие у детей чувства ответственности за свое поведение;
- формирование бережного отношения к своему здоровью и к окружающим;
- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений;

### **Развивающие:**

- выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.
- приобретение учащимся начальных знаний, умений и навыков в области безопасности жизни;
- формирование у детей научно обоснованной системы понятий основ безопасности;
- выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **Воспитательные:**

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

## **1.3 Объем программы – 68 ч.(2часа в неделю)**

## **1.4 Содержание программы:**

### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

Ориентирование на местности

Практическое занятие. Определение своего места нахождения и направления движения на местности

Подготовка к выходу на природу

Определение необходимого снаряжения для похода. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе

Подготовка и проведение пеших походов .Подготовка и проведение лыжных походов Водные походы и обеспечение безопасности на воде

Велосипедные походы и безопасность туристов

Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме

Акклиматизация человека в различных климатических условиях Акклиматизация человека в горной местности

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте  
Обеспечение личной безопасности на водном транспорте  
Автономное существование человека в природе  
Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании

## **Раздел 2. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни.**

Беседа. Опасные погодные явления

Беседа. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях

Беседа на основе просмотренного видеofilьма. Укусы насекомых и защита от них

Беседа. Клещевой энцефалит и его профилактика

## **3. Основы здорового образа жизни**

Беседа. Здоровый образ жизни и профилактика утомления

Беседа. Компьютер и его влияние на здоровье

Беседа. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

Беседа. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека

Беседа. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека

## **4. Основы медицинских знаний**

Беседа. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях

Беседа. Оказание первой помощи при травмах

Игровой практикум. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге

Беседа. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых

### **1.5. Планируемые результаты.**

Результаты по внеурочной деятельности «Школа безопасности» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Таким образом, в результате изучения учебного курса «Школа безопасности» ученик должен:

#### **Учащиеся научатся:**

- раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний,

нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

- знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
- знать влияние факторов риска на здоровье человека;

**Учащиеся смогут научиться:**

- описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- смогут презентовать результаты собственной деятельности;

## **Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Учебный план:**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Ориентирование на местности	1	1		
2	Определение своего места нахождения и направления движения на местности	1	1	1	НК
3	Подготовка к выходу на природу	1	1		ТК
4	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	1		ТК
5	Определение необходимого снаряжения для похода	1	1		ТК
6	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1	1		ТК
7	Подготовка и проведение пеших походов.	1	1		ТК
8	Подготовка и проведение лыжных походов.	1	1		ТК
9	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1	1		ТК
10	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1	1		ТК
11	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в	1	1		ТК

	дальнем (внутреннем) и выездном туризме.				
12	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1	1		ТК
13	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1	1		ТК
14	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1	1		ТК
15	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1	1		ТК
16	Акклиматизация человека в горной местности.	1	1		Беседа
17	Автономное существование человека в природе	1	1		ТК
18	Добровольная автономия человека в природной среде	1	1		ТК
19	Вынужденная автономия человека в природной среде	1	1		ТК
20	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1	1		ТК
21	Опасные погодные явления.	1	1		ТК
22	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	1		ТК
23	Укусы насекомых и защита от них.	1	1		ТК
24	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1	1		ТК
25	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1	1		ТК
26	Компьютер и его влияние на здоровье	1	1		ТК
27	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1	1		ТК
28	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1	1		ТК
29	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	1	1		ТК
30	Доврачебная помощь и ее значение.	1	1		ТК
31	Понятие о ранах, классификация, осложнения	1	1		

32	Понятие об асептике и антисептике. Профилактика осложнения ран.	1	1		ТК
33	Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок, правила их наложения. Перевязочный материал и правила пользования им.	1	1		ТК
34	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	1		1	ТК
35	Правила наложения стерильных повязок на грудь	1		1	ТК
36	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	1		1	Беседа
37	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	1		1	ТК
38	Виды кровотечений и их характеристика	1	1		ТК
39	Техника временной остановки кровотечения и наложение бинтовых повязок.	1		1	ТК
40	Синдром длительного сдавливания и закрытые повреждения.	1	1		ТК
41	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях.	1	1		ТК
42	Травмы опорно-двигательного аппарата, симптомы и причины возникновения.	1	1		ТК
43	Доврачебная помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	1	1		ТК
44	Способы транспортировки пострадавших при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	1		1	ТК
45	Доврачебная помощь при ушибах, растяжениях и разрывах, вывихах.	1	1		ТК
46	Доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах.	1	1		ТК

47	Наложение шин при переломах.	1		1	
48	Доврачебная помощь при травмах груди, живота и области таза.	1	1		ТК
49	Транспортировка пострадавших при травмах груди, живота и области таза.	1	1		ТК
50	Травматический шок и противошоковые мероприятия.	1	1		ТК
51	Доврачебная помощь при ожогах.	1	1		ТК
52	Доврачебная помощь при электротравмах.	1	1		ТК
53	Сердечно-сосудистые заболевания.	1	1		ТК
54	Острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт.	1	1		ТК
55	Доврачебная помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.	1	1		ТК
56	Тепловой и солнечный удар. Первая помощь.	1	1		ТК
57	Первая помощь при укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1	1		ТК
58	Первая помощь при обморожении.	1	1		ТК
59	Первая помощь при отравлении угарным газом. Обморок.	1	1		ТК
60	Доврачебная помощь при утоплении.	1	1		ТК
61	Экстренная реанимационная помощь. Понятие и правила.	1	1		ТК
62	Непрямой массаж сердца и проведение ИВЛ.	1	1	1	ТК
63	Отработка непрямого массажа сердца и проведение ИВЛ	1		1	ТК
64	Доврачебная помощь при отравлении АХОВ.	1	1		ТК
65	Доврачебная помощь при отравлении психотропными препаратами.	1	1		ТК
66	Правила поведения при повреждении градусника.	1	1		ТК
67	Доврачебная помощь при отравлении бытовым газом.	1	1		ТК
68	Итоговое занятие. Решение ситуационных задач.	1	1		ИК

## 2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ		14.30-15.15	Практика	2	Ориентирование на местности. Определение своего места нахождения и направления движения на местности	Класс	НК
2			14.30-15.15	Лекция	2	Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ	Класс	
3			14.30-15.15	Лекция	2	Определение необходимого снаряжения для похода. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	Класс	
4			14.30-15.15	Лекция	2	Подготовка и проведение пеших походов. Подготовка и проведение лыжных походов.	Класс	ТК
5	ОКТАБРЬ		14.30-15.15	Лекция	2	Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов.	Класс	
6			14.30-15.15	Лекция	2	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	Класс	
7			14.30-15.15	Лекция	2	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	Класс	

8			14.30-15.15	Лекция	2	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте. Акклиматизация человека в горной местности.	Класс	ТК
9	Н О Я Б Р Ь		14.30-15.15	Лекция	2	Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде	Класс	
10			14.30-15.15	Лекция	2	Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	Класс	ТК
11			14.30-15.15	Лекция	2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	Класс	
12			14.30-15.15	Лекция	2	Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.	Класс	ТК
13	Д Е К А Б Р Ь		14.30-15.15	Лекция	2	Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье	Класс	
14			14.30-15.15	Лекция	2	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	Класс	
15			14.30-15.15	Лекция	2	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Доврачебная помощь и ее значение.	Класс	ТК
16			14.30-15.15	Лекция	2	Понятие о ранах, классификация, осложнения. Понятие об асептике и антисептике. Профилактика осложнения ран.	Класс	
17	Я Н В А Р Ь		14.30-15.15	Практика	2	Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок, правила их наложения. Перевязочный материал и правила пользования им. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	Класс	

18			14.30-15.15	Практика	2	Правила наложения стерильных повязок на грудь. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	Класс	
19			14.30-15.15	Практика	2	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности. Виды кровотечений и их характеристика	Класс	
20			14.30-15.15	Лекция	2	Техника временной остановки кровотечения и наложение бинтовых повязок. Синдром длительного сдавливания и закрытые повреждения.	Класс	
21	Ф Е В Р А Л Ь		14.30-15.15	Лекция	2	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях. Травмы опорно-двигательного аппарата, симптомы и причины возникновения.	Класс	
22			14.30-15.15	Лекция	2	Доврачебная помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника. Способы транспортировки пострадавших при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	Класс	
23			14.30-15.15	Лекция	2	Доврачебная помощь при ушибах, растяжениях и разрывах, вывихах. Доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах.	Класс	ТК
24			14.30-15.15	Практика	2	Наложение шин при переломах.	Класс	
25	М А Р Т		14.30-15.15	Лекция	2	Доврачебная помощь при травмах груди, живота и области таза. Транспортировка пострадавших при травмах груди, живота и области таза.	Класс	
26			14.30-15.15	Лекция	2	Травматический шок и противошоковые мероприятия. Доврачебная помощь при	Класс	

						ожогах.		
27		14.30-15.15	Лекция	2	Доврачебная помощь при электротравмах. Сердечно-сосудистые заболевания.	Класс		
28		14.30-15.15	Лекция	2	Острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт. Доврачебная помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.	Класс		
29	А П Р Е Л Ь	14.30-15.15	Лекция	2	Тепловой и солнечный удар. Первая помощь. Первая помощь при укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	Класс		
30		14.30-15.15	Лекция	2	Первая помощь при отравлении угарным газом. Обморок. Доврачебная помощь при утоплении.	Класс		
31	М А Й	14.30-15.15	Практик а	2	Экстренная реанимационная помощь. Понятие и правила. Непрямой массаж сердца и проведение ИВЛ.	Класс		
32		14.30-15.15	Практик а	2	Отработка непрямого массажа сердца и проведение ИВЛ. Доврачебная помощь при отравлении АХОВ.	Класс	ТК	
33		14.30-15.15	Лекция	2	Доврачебная помощь при отравлении психотропными препаратами. Правила поведения при повреждении градусника.	Класс		
34		14.30-15.15	Лекция	2	Доврачебная помощь при отравлении бытовым газом. Итоговое занятие. Решение ситуационных задач.	Класс		

#### 2.4 Условия реализации программы: 1 год, 68 часов

**Кадровое обеспечение: Зиганшин Ильнур Нурмухамитович, преподаватель ОБЖ, МБОУ «Мари-Турекская средняя общеобразовательная школа», образование-высшее.**

**Материально-техническое обеспечение** – компаса, тренажер «Максим», перевязочный материал.

**Информационно-методическое обеспечение** – Электронные ресурсы, пособия по ОМЗ.

## **2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях, олимпиадах.

Таким образом, в результате изучения учебного курса «Школа безопасности» ученик должен:

### **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. Загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайные ситуации 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 план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечения в условиях чрезвычайной ситуации с учетом особенностей обстановки в регионе;
- Руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

## **2.6 Оценочные материалы** – Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях, олимпиадах.

## **2.7 Методические материалы**

- игровые технологии
- здоровьесберегающие технологии

## 2.9 Список литературы и электронных источников:

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 7 класса. – М., Просвещение, 2014.
2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
3. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
4. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
5. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
6. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
7. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
8. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
9. Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
10. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.