**Рабочая учебная программа курса**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

 **Пояснительная записка**

В двадцать первый век человечество вошло в период новых социальных, технических и культурных перемен, которые обусловлены достижениями человечества во всех сферах его деятельности.

В то же время жизнедеятельность человека привела к появлению глобальных проблем в области безопасности жизнедеятельности. Это угроза экологической катастрофы от деградации окружающей природной среды, это демографическая обстановка в стране, рост международного терроризма.

В последнее время очевидна тенденция к снижению численности населения в России и ухудшению состояния здоровья населения страны. Это во многом связано с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отрицательным влиянием «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Слабая подготовка населения в вопросах безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, несоблюдение населением правил дорожного движения и пожарной безопасности, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни в большинстве случаев являются причиной несчастных случаев и гибели людей.

В настоящее время в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации навыков здорового образа жизни возрастает роль и ответственность системы образования. Только через образование можно обеспечить повышение общего уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и обеспечить снижение отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовать в специальной отдельной образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности».

Настоящая программа представляет собой часть образовательной области ОБЖ и предназначена для учащихся основной школы (5-9 классов).

**Изучение тематики данной программы направлено на достижение следующих целей:**

1. **Воспитание** ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства.
2. **Развитие** личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребность соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.
3. **Освоение знаний:** об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
4. **Овладение умениями:** предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников, принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Реализация указанных целей программы достигается в результате освоения тематики программы.

Для реализации программы на ее изучение необходимо предусмотреть по 1 часу в неделю во всех классах (5-9).

Логичным продолжением программы во внеурочное время является подготовка и участие обучаемых во Всероссийском детско-юношеском движении «Школа безопасности», «Безопасное колесо», в работе различных кружков, секций и клубов, туристических походах, слетах и соревнованиях.

**Содержание учебной программы**

**I. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ,
ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА**

1. **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**
	1. ***Обеспечение безопасности дорожного движения***

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Правила безопасного поведения на дорогах. Дорожно-транспортные происшествия и их причины.

Пешеходы. Правила безопасного поведения пешеходов на дорогах. Пассажиры. Общественный транспорт, краткая его характеристика, обеспечение безопасности пассажира в общественном транспорте. Водитель. Общие обязанности водителя. Велосипедисты, правила безопасного поведения велосипедиста на дороге.

* 1. ***Пожарная безопасность***

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Последствия пожаров. Меры пожарной безопасности в доме (квартире) при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня, во время проведения новогодних мероприятий.

Соблюдение мер пожарной безопасности в школе.

Правила безопасного поведения человека при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале).

* 1. ***Безопасность в быту***

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация, бытовой газ и др.). Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Система обеспечения безопасности города (населенного пункта) (милиция, пожарная охрана, скорая медицинская помощь, служба спасения, коммунальная и другие службы), правила их вызова.

Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Опасные вещества и средства бытовой химии, соблюдение мер безопасности при их использовании.

Соблюдение мер безопасности при пользовании различными инструментами в процессе выполнения хозяйственных работ дома и работы на приусадебном участке.

* 1. ***Водоемы. Обеспечение безопасного поведения на воде***

Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные меры безопасного поведения человека на водоемах. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных, необорудованных местах; безопасное поведение на берегу водоемов во время отдыха. Меры предосторожности при движении по льду водоемов, состояние льда, признаки для безопасного передвижения по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

* 1. ***Опасные ситуации социального характера***

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми.

Общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций (безопасность у телефона, нападение в лифте, в подъезде дома).

Обеспечение личной безопасности на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знание безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте и в толпе. Взрывное устройство на улице.

* **Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях**
	1. ***Подготовка к активному отдыху на природе***

Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

***Активный отдых на природе и безопасность***

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Подготовка и проведение лыжных походов. Водные и велосипедные походы.

* 1. ***Дальний и международный туризм, меры безопасности***

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях (в горах, в местах с жарким или холодным климатом).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта (наземным, водным, воздушным).

* 1. ***Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде***

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

* 1. ***Опасные ситуации в природных условиях***

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

**Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, обеспечение безопасности населения**

* 1. ***Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины)***

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи).

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами).

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (природные пожары и их характеристика).

Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера (эпидемии и их профилактика).

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

* 1. ***Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и возможные последствия***

Общие понятия о чрезвычайной ситуации техногенного характера, понятие аварии и катастрофы. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения и с учетом тяжести последствий. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно опасных объектах, химически опасных объектах, пожаро-взрыво-опасных объектах. Причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по правилам поведения при авариях на радиационно, химическо- и пожаро-взрывоопасных объектах.

Аварии на гидродинамических объектах, их возможные причины и последствия. Мероприятия, проводимые по уменьшению последствий аварий на гидродинамических опасных объектах. Рекомендации по поведению населения при угрозе аварии на гидродинамическом объекте.

Аварии на городских автодорогах, на железных дорогах и на воздушном транспорте, их краткая характеристика, возможные последствия, меры, принимаемые по обеспечению безопасности населения.

Способы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Действия населения по сигналам оповещения.

* 1. ***Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье подростка и факторы на него влияющие***

Здоровый образ жизни и его составляющие. Формирование навыков здорового образа жизни. Режим дня и здоровье подростка. Переутомление, причины переутомления и его профилактика.

Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. ***Факторы, разрушающие здоровье***

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Алкоголь и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее последствия для здоровья человека. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Меры профилактики факторов, разрушающих здоровье.

***Первая медицинская помощь (практические занятия)***

Первая медицинская помощь при отравлениях угарным газом, препаратами бытовой химии и лекарствами.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавших. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен:

**Знать:**

* основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
* меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
* основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства;
* наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
* организацию защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Российской Федерации;
* права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
* рекомендации специалистов в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

**Уметь:**

* доступно объяснить значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;
* предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
* соблюдать правила дорожного движения в качестве пешехода, пассажира и водителя транспортного средства (велосипеда, мопеда);
* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очага возгорания;
* соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
* перечислить последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

**Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
* невосприимчивости к вредным привычкам;
* обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* безопасного пользования различными бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
* подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях (походы выходного дня, ближний, дальний и международный туризм);
* оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях.

**Учебный план**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела и темы** | **Тема** | **Урок** |
| **I** | **БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ** |  |  |
| **1.** | **Человек, среда его обитания, безопасность человека** | **5** |  |
| 1.1. | Город как среда обитания |  | 1 |
| 1.2. | Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища |  | 1 |
| 1.3. | Особенности природных условий в городе |  | 1 |
| 1.4. | Социальные условия проживания в городе |  | 1 |
| 1.5. | Основы безопасности жизнедеятельности человека |  | 1 |
| **2.** | **Опасные ситуации техногенного характера** | **8** |  |
| 2.1. | Дорожное движение, безопасность дорожного движения |  | 1 |
| 2.2. | Пешеход. Безопасность пешехода |  | 1 |
| 2.3. | Пассажир. Безопасность пассажира (фильм «Безопасные дороги») |  | 1 |
| 2.4. | Требование безопасности при катании на роликах, скейтбордах.Экипировка катающихся. |  | 1 |
| 2.4.1. | Основные понятия и термины правил дорожного движения. Регулирование дорожного движения |  | 1 |
| 2.4.2. | Безопасность велосипедиста. Дорожные знаки (предупреждающие, информационные, знаки особых предписаний) |  | 1 |
| 2.5. | Пожарная безопасность |  | 1 |
| 2.6. | Безопасное поведение в бытовых ситуациях |  | 1 |
| **3.** | **Опасные ситуации природного характера** | **2** |  |
| 3.1. | Метеоусловия и безопасность человека |  | 1 |
| 3.2. | Безопасность на водоемах |  | 1 |
| **4.** | **Опасные ситуации социального характера** | **3** |  |
| 4.1. | Ситуации криминогенного характера и личная безопасность |  | 1 |
| 4.2. | Обеспечение личной безопасности дома |  | 1 |
| 4.3. | Обеспечение личной безопасности на улице |  | 1 |
| **II** | **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ** |  |  |
| **5.** | **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера** | **6** |  |
| 5.1. | Чрезвычайные ситуации природного характера |  | 1 |
| 5.2. | Чрезвычайные ситуации техногенного характера |  | 1 |
| 5.3. | Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера |  | 4 |
| **III** | **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** |  |  |
| **6.** | **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни** | **5** |  |
| 6.1. | О здоровом образе жизни |  | 1 |
| 6.2. | Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья |  | 1 |
| 6.3. | Рациональное питание. Гигиена питания |  | 1 |
| 6.4. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека |  | 1 |
| 6.5. | Здоровый образ жизни, вредные привычки и их профилактика. (практическое занятие) |  | 1 |
| **IV** | **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ** |  |  |
| **7.** | **Первая медицинская помощь и правила ее оказания** | **6** |  |
| 7.1. | Первая медицинская помощь при различных видах повреждений |  | 2 |
| 7.2. | Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия) |  | 2 |
| 7.3. | Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия) |  | 2 |
|  |  Всего часов: | 35 |  |

**Содержание учебной программы**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5 класс**

**Раздел I.БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. **Человек, среда его обитания, безопасность человека**
	1. ***Город как среда обитания***

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе.

* 1. ***Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища***

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике.

* 1. ***Особенности природных условий в городе.***

Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды.

* 1. ***Социальные условия проживания в городе.***

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком.

***Основы безопасности жизнедеятельности человека.***

Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

1. **Опасные ситуации техногенного характера**
	1. ***Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения***

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения.

Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения.

* 1. ***Пешеход. Безопасность пешехода***

Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге.

* 1. ***Пассажир. Безопасность пассажира***

Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом.

***Основные понятия и термины правил дорожного движения Регулирование дорожного движения***

* 1. ***Безопасность велосипедиста. Дорожные знаки (предупреждающие, информационные, знаки особых предписаний).***
	2. ***Пожарная безопасность.***

Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре.

* 1. ***Безопасное поведение в бытовых ситуациях.***

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

1. **Опасные ситуации природного характера**
	1. ***Метеоусловия и безопасность человека***

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений.

***Безопасность на водоемах*** Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

**Тема 4.Опасные ситуации социального характера**

* 1. ***Ситуации криминогенного характера и личная безопасность***

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации.

 ***Обеспечение личной безопасности дома*** Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома.

* 1. ***Обеспечение личной безопасности на улице*** Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

**РАЗДЕЛ II. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

**Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

* 1. ***Чрезвычайные ситуации природного характера***

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

***Чрезвычайные ситуации техногенного характера*** Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационноопасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

***Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера***

 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Организация эвакуации населения. Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

 **РАЗДЕЛ III.ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Тема 6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни**

* 1. ***О здоровом образе жизни***

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное составляющее здорового образа жизни. ***Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья*** Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья. ***Рациональное питание. Гигиена питания*** Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

**Вредные привычки и их влияние на здоровье человека**

* 1. ***Здоровый образ жизни, вредные привычки и их профилактика***

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье.

***Курение*** Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения.

* 1. ***Употребление алкоголя*** Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

***Обсуждаемые вопросы* 1.**Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие человека, на его физические и умственные способности. **2.**Почему курение и употребление спиртных напитков несовместимо с занятиями физической культурой и спортом? **3.**Как подготовить себя и твердо сказать «нет!», когда предлагают сигарету или спиртное.

**Раздел IV. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

 **Первая медицинская помощь и правила ее оказания**

* 1. ***Первая медицинская помощь при различных видах повреждений***

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи. Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

***Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)*** Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи:

* при ушибах;
* при ссадинах;
* при носовом кровотечении.
	1. ***Первая медицинская помощь при отравлении (практические занятия).***

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении:

* медикаментами;
* препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.

**Учебный план**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем, уроков** |  |
| Количество часов |
| **I** | **БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ** | **Всего35**  |  |
| **1.** | **Подготовка к активному отдыху на природе** | **6** |  |
| 1.1. | Природа и человек |  | 1 |
| 1.2. | Ориентирование на местности |  | 1 |
| 1.3. | Определение своего местонахождения и направления движения на местности |  | 1 |
| 1.4.. | Подготовка к выходу на природу |  | 1 |
| 1.5. | Определение места для бивака и организация бивачных работ |  | 1 |
| 1.6.. | Определение необходимого снаряжения для похода |  | 1 |
| **2.** | **Активный отдых на природе и безопасность** | **5** |  |
| 2.1. | Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе |  | 1 |
| 2.2. | Обеспечение безопасности в пеших и горных походах |  | 1 |
| 2.3. | Подготовка и проведение лыжных походов |  | 1 |
| 2.4. | Водные походы и обеспечение безопасности на воде |  | 1 |
| 2.5. | Велосипедные походы и безопасность туристов |  | 1 |
| **3.** | **Дальний и международный туризм, меры безопасности** | **6** |  |
| 3.1. | Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме |  | 1 |
| 3.2. | Акклиматизация человека в различных климатических условиях |  | 1 |
| 3.3. | Акклиматизация человека в горной местности |  | 1 |
| 3.4. | Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта |  | 1 |
| 3.5. | Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным транспортом |  | 1 |
| 3.6. | Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха воздушным транспортом |  | 1 |
| **4.** | **Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде** | **4** |  |
| 4.1. | Автономное пребывание человека в природной среде |  | 1 |
| 4.2. | Добровольная автономия человека в природной среде.Вынужденная автономия человека в природной среде.Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании |  | 111 |
| 4.3. |
| 4.4. |
| **5.** | **Опасные ситуации в природных условиях** | **4** |  |
| 5.1. | Опасные погодные явления |  | 1 |
| 5.2. | Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях |  | 1 |
| 5.3. | Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика. |  | 11 |
|  5.4 |
| **II.** | **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** |  |  |
| **6.** | **Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи** | **4** |  |
| 6.1. | Вопросы личной гигиены и оказания первой медицинской помощи в природных условиях |  | 1 |
| 6.2. | Оказание первой медицинской помощи при травмах |  | 1 |
| 6.3. | Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении |  | 1 |
| 6.4 | Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых |  | 1 |
| **7.** | **Здоровье человека и факторы на него влияющие** | **6** |  |
| 7.1. | Здоровый образ жизни и профилактика утомления |  | 1 |
| 7.2. | Компьютер и его влияние на здоровье |  | 1 |
| 7.3 | Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.  |  | 1 |
| 7.4. | Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека |  |  1 |
| 7.6. | Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека |  |  1 |

 **Содержание учебной программы**

**Основы безопасности жизнедеятельности**

**6 класс**

**Раздел I.БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

**Подготовка к активному отдыху на природе**

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре. Определение необходимого снаряжения для похода.

**Активный отдых на природе и безопасность**

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов, движение по склонам, преодоление водных препятствий.

Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе. Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Велосипедные походы. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедном походе.

**Дальний и международный туризм, меры безопасности**

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация к холодному климату. Акклиматизация в условиях жаркого климата. Акклиматизация в горной местности. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта (автомобилем, железнодорожным транспортом). Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видами транспорта.

**Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде**

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономии. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия.

**Опасные ситуации в природных условиях**

Опасные погодные условия и способы защиты от них. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

**Раздел II.ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи**

Вопросы личной гигиены и казания первой медицинской помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и потертостях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая медицинская помощь при ожогах. Оказание первой медицинской помощи при укусе ядовитой змеи. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.

**Здоровье человека и факторы на него влияющие**

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 психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. Стадии развития наркомании. Правила четырех «Нет!» наркотикам.