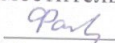


СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 И.Р. Файзуллина  
«22» августа 2022г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ лицей-интерната  
имени Мустафы Онджея  
А.И.Сабиров  
Приказ № 1 от «01» сентября 2022г



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
по основам безопасности жизнедеятельности  
«Территория безопасности»**

Гарифуллина Р.М.  
учителя физической культуры и ОБЖ  
МБОУ лицей-интерната им.М.Онджея  
Бугульминского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «22» августа 2022г

Бугульма, 2022г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для учащихся школ разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности на основе Федерального компонента государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности. При разработке программы были учтены требования, отраженные в Концепции государственных стандартов общего образования второго поколения.

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят огромный ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Анализ трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Трагедия чаще всего происходит из-за несоблюдения человеком комплекса мер безопасности в различных жизненных ситуациях, в том числе и при угрозе совершения террористического акта, пренебрежение к соблюдению норм здорового образа жизни и установленных норм безопасного поведения в повседневной жизни (безопасность на дорогах, пожарная безопасность, безопасность в быту и др.).

По мнению специалистов МЧС России, «человеческий фактор» в настоящее время является, если не главным, то определяющим в деле обеспечения личной безопасности каждого человека и национальной безопасности России. При этом роль человека в обеспечении личной безопасности и национальной безопасности России постоянно возрастает.

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у

них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, распространением наркотиков и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является главной задачей учебного заведения, так как изучение всех предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

В настоящей программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на решение следующих задач:

- формирование у студентов и учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества;
- выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также

развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на достижение следующих целей:

- усвоение 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;

- развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

- развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

## Тематический план кружка

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа
<b>Введение. Знакомство с планом работы кружка «Основы безопасности жизнедеятельности».</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>	<b>70</b>	
Тема 1.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	16	2
Тема 1.2. Правила обеспечения безопасности дорожного движения.	10	2
Тема 1.3. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре.	6	
Тема 1.4. Правила безопасного поведения на воде.	6	
Тема 1.5. Правила безопасного поведения в быту.	6	
Тема 1.6. Правила поведения на природе.	10	
Тема 1.7. Нарушение экологического равновесия в местах проживания.	6	
Тема 1.8. Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях.	10	2
<b>Раздел 2. Оказание первой медицинской помощи.</b>	<b>20</b>	
Тема 2.1. Медицинская аптечка. Средства индивидуальной защиты.	2	
Тема 2.2. Первая медицинская помощь при травмах.	12	
Тема 2.3. Способы остановки различных видов кровотечения.	6	
<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.</b>	<b>50</b>	
Тема 3.1. Чрезвычайные ситуации	14	

природного характера, их последствия.		
Тема 3.2. Правила безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного происхождения.	10	
Тема 3.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	10	
Тема 3.4. Правила безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.	10	
Тема 3.5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	6	
<b>Заключительное занятие.</b>	<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА**

### **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Учащийся должен

знать:

- основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии на здоровье человека вредных привычек, о значении профилактики вредных привычек для сохранения здоровья;

уметь:

- планировать свой режим дня, рационально сочетая в нем умственные и физические нагрузки, поддерживать необходимый уровень своего здоровья, работоспособность, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

#### **Тема 1.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни**

Здоровье физическое и духовное. Режим труда и отдыха. Умственная и физическая работоспособность. Режим дня. Профилактика переутомления. Движение — естественная потребность организма.

Физическая культура и закаливание. Личная гигиена.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка.

Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

#### **Тема 1. 2. Правила обеспечения безопасности дорожного движения**

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Причины дорожно-транспортных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге.

Краткая характеристика современных видов транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров на транспорте.

### **Тема 1. 3. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре**

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.

### **Тема 1. 4. Правила безопасного поведения на воде**

Правила безопасного поведения на воде. Особенности состояния водоемов в разное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи людям, терпящим бедствие на воде.

### **Тема 1. 5. Правила безопасного поведения в быту**

Опасность, возникающая при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Правила безопасного использования электрических и электронных приборов. Компьютер и здоровье.

Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.

Правила безопасного использования различных инструментов при



выполнении хозяйственных работ дома.

### **Тема 1. 6. Правила поведения на природе**

Автономное существование человека в природе. Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Правила ориентирования на местности. Оборудование временного жилища (укрытия). Способы добывания огня. Обеспечение водой и питанием. Сигналы бедствия.

### **Тема 1.7. Нарушение экологического равновесия в местах проживания**

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Экология и экологическая безопасность.

Загрязнение атмосферы, вод, почв. Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания.

Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

### **Тема 1. 8. Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях**

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты.

Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте.

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников. Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни.

Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства.

Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.

Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина толпы. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

## **Раздел 2. Оказание первой медицинской помощи**

Учащийся должен

знать:

- основные понятия о травмах и травмирующих факторах, виды травм, особенности оказания первой помощи при различных повреждениях, виды перевязочных и лекарственных средств, правила оказания первой помощи пострадавшему;

уметь:

- применять основные способы оказания первой помощи, правильно оказывать помощь пострадавшему;

### **Тема 2.1. Медицинская аптечка. Средства индивидуальной защиты**

Медицинская (домашняя) аптечка. Перевязочные и лекарственные средства.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их использование.

### **Тема 2.2. Первая медицинская помощь при травмах**

Первая медицинская помощь при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавших.

Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

Первая медицинская помощь при утоплении и удушении.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожении.

### **Тема 2.3. Способы остановки различных видов кровотечений**

Травмы, сопровождающиеся кровотечениями. Способы остановки артериального, венозного и капиллярного кровотечения.

## **Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Учащийся должен

знать:

-общие характеристики чрезвычайных ситуаций, принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий природных и техногенных чрезвычайных ситуаций;

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

### **Тема 3.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия**

Землетрясения и их поражающие факторы. Вулканы и их поражающие факторы.

Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы.

Наводнения и их поражающие факторы. Цунами и их поражающие факторы. Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров.

### **Тема 3.2. Правила безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного происхождения**

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.

Правила безопасного поведения при извержении вулканов.

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, бури, смерча.

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами.

Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.

### **Тема 3.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера**

Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты.

Пожары и взрывы, их характеристика, пожаро- и взрывоопасные объекты. Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства.

Аварийно химически опасные вещества (АХОВ) их характеристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Аварии на радиационно опасных объектах. Гидродинамические аварии.

### **Тема 3.4. Правила безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера**

Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах

Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества.

Правила безопасного поведения при радиационных авариях.

Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

### **Тема 3. 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная, радиационная и химическая защита населения.

Эвакуация. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие из двух частей для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ и учреждений начального профессионального образования. Часть 1./ под ред. В.Я. Сюнькова. Изд. 2-е, переработанное. –М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2002.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие из двух частей для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ и учреждений начального профессионального образования. Часть 2./ под ред. В.Я. Сюнькова. Изд. 2-е, переработанное. –М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2002.
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2003.