

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
3. Тематическое планирование

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися курса внеурочной деятельности:

-личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

-метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

-предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
- 12) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 13) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 14) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- 13) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 14) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- 5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- 6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- 10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 11) умение оказать первую помощь пострадавшим;
- 12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- 13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Обязательный минимум содержания по ОБЖ разработан с учетом обязательных минимумов содержания по таким учебным предметам как, например, обществознание, естествознание, природоведение, география, окружающий мир, биология, физическая культура. Это позволило сократить объем содержания учебного предмета «ОБЖ», избежать ненужного дублирования изучения ряда вопросов на уроках ОБЖ и других учебных предметах, синхронизировать изучение ряда вопросов по основам безопасности жизнедеятельности с другими предметами.

В 5 классе учащиеся узнают особенности города как среды обитания человека, системы обеспечения безопасности города (населенного пункта), опасные и аварийные ситуации в доме (квартире), меры пожарной безопасности в быту, правила безопасного поведения при пожаре, правила поведения при затоплении жилища, правила безопасности при обращении с электричеством. Получают знания об опасных веществах и продуктах питания, о причинах и последствиях взрыва, чем опасны толпа и паника, правилах безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Они узнают о практическом значении безопасного поведения пешеходов и пассажиров, безопасного поведения в общественном транспорте и автомобиле, организации дорожного движения, причинах и последствиях дорожно-транспортных происшествий, характеристиках железнодорожного, авиационного, морского и речного транспортов. Учащиеся получают знания и рассмотрят на практических занятиях опасные ситуации социального характера: психологические основы самозащиты, ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде, криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства и как их избежать, правила поведения при захвате в заложники, средства индивидуальной защиты органов дыхания и оказание первой помощи. Рассмотрят современную экологическую ситуацию в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя): почему важно охранять природу.

В 6 классе учащиеся получают знания о основах безопасности личности, общества и государства: экстремальные ситуации в природных условиях, факторы и стрессоры выживания в природных условиях, психологические основы выживания в природных условиях, страх — главный психологический враг, подготовка к походу и поведение в природных условиях, надежные одежда и обувь — важное условие безопасности, действия при потере ориентировки, техника движения в природных условиях, сооружение временного жилища, добывание и использование огня, обеспечение питанием и водой, особенности лыжных, водных и велосипедных походов, безопасность на водоемах, сигналы бедствия, основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.

Они узнают о практическом значении безопасности в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме, безопасности в чрезвычайных ситуациях, оказании первой помощи и основах медицинских знаний, здоровом образе жизни.

В 7 классе учащиеся получают знания о понятии чрезвычайных ситуациях природного характера, их классификации, правилах безопасного поведения при землетрясениях, вулканах, оползнях, селей, обвалов и снежных лавин, ураганов, бурь, смерчей, наводнений, цунами, пожаров, эпидемии, эпизоотий и эпифитотий, инфекционных заболеваний. На практических занятиях рассмотрят психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Таким образом, выбор между здоровым образом жизни и тем, который ведёт к болезни, возможен лишь на начальном этапе. Отсюда следует важность знаний о строении и функциях человеческого тела, о факторах, благоприятствующих здоровью человека и нарушающих его. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь (наложение повязок и помощь при переломах в автомобильных авариях и катастрофах, на

дорогах), отказ от вредных привычек — важный шаг к сохранению здоровья и высокой работоспособности. В курсе уделяется большое внимание санитарно-гигиенической службе, охране природной среды, личной гигиене, основам здорового образа жизни, режиму учебы и отдыха подростка.

В этом направлении осуществляется обучение с практикой и с актуальными проблемами современности: использование для познания окружающего мира различные методы наблюдения и моделирования; выделение характерных причинно-следственных связей; творческое решение учебных и практических задач; сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности; использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных; самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива. Всё это даёт возможность направленно воздействовать на личность учащегося: тренировать память, развивать наблюдательность, мышление, обучать приёмам самостоятельной учебной деятельности, способствовать развитию любознательности и интереса к предмету.

Содержание внеурочного предмета «ОБЖ» разработано в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. В основной общеобразовательной школе основной акцент делается на формирование и укрепление здоровья обучающихся, формирование компетенций, необходимых для повседневной жизни, поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, опасных ситуациях социального характера.

Деятельность учащихся на внеурочных занятиях по ОБЖ оценивается с позиций современных образовательных технологий: личностного подхода в обучении, развивающего обучения и успешности деятельности учащихся. Задания носят посильный развивающий характер. Оценивание имеет форму стимулирования обучения и саморазвития школьника в рамках возможностей учащихся.

Содержание внеурочного предмета «ОБЖ» включает следующие **направления проектной деятельности** обучающихся:

1. *Формы организации учебно-исследовательской деятельности на внеурочных занятиях* могут быть следующими: исследовательская деятельность обучающихся; образовательные экспедиции — походы, поездки, экскурсии с чётко обозначенными образовательными целями, программой деятельности, продуманными формами контроля. Образовательные экспедиции предусматривают активную образовательную деятельность школьников, в том числе и исследовательского характера; факультативные занятия, предполагающие углублённое изучение предмета, дают большие возможности для реализации на них учебно-исследовательской деятельности обучающихся; ученическое научно-исследовательское общество — форма внеурочной деятельности, которая сочетает в себе работу над учебными исследованиями, коллективное обсуждение промежуточных и итоговых результатов этой работы, организацию круглых столов, дискуссий, дебатов, интеллектуальных игр, публичных защит, конференций; участие обучающихся в олимпиадах «Здоровое поколение», конкурсах, конференциях, в том числе дистанционных, предметных неделях, интеллектуальных марафонах предполагает выполнение ими учебных исследований или их элементов в рамках данных мероприятий.

5 класс (35 часов)

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Опасные вещества и продукты питания. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

Безопасность на дорогах и на транспорте.

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения

пассажиры городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Авиационный транспорт. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны

криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

Развитие и изменение организма, рациональное питание. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Гигиена питания. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

6 класс (35 часов)

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу).

Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности на дорогах.

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС

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

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Аклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Аклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожения и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Беда на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи при ДТП.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

Раздел 5. Основы здорового образа жизни

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020г. Компьютер и его влияние на здоровье.

7 класс (35 часов)

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. 2. Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от ЧС

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация. Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

Землетрясения. Из истории землетрясений.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений. Оценка землетрясений по шкале Рихтера и шкале Меркалли. Типичные проявления землетрясений и уровень разрушений при различных величинах магнитуды и интенсивности. Типичные последствия землетрясений, их характеристика. Меры по снижению ущерба от землетрясений.

Правила безопасного поведения при землетрясениях. Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Меры по предотвращению повреждений или уменьшению их тяжести. Признаки приближающегося землетрясения. Действия при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время него и после: на улице, в школе, в доме (квартире). Правила безопасного поведения в случае попадания в завал.

Вулканы. Из истории извержений вулканов.

Общее понятие о вулканах. Понятие о вулкане. Сейсмоактивные пояса. Процесс извержения вулкана. Строение вулкана. Понятие о магме, гейзере, фумароле. Различные состояния лавы при извержении. Палящие тучи.

Меры по уменьшению потерь от извержений вулканов. Опасные явления, связанные с извержениями вулканов. Признаки приближающегося извержения. Способы уменьшения опасного воздействия лавовых потоков. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулкана и во время него.

Оползни, сели, обвалы и снежные лавины

Общее условие возникновения оползней, селей, обвалов и лавин. Зоны повышенной опасности на территории России.

Оползни. Из истории оползней. Понятие об оползне. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Классификация оползней по масштабу, месту образования и мощности. Причины образования оползней.

Сели (селевые потоки). Из истории селей. Понятие о селе. Причины образования селей, их характерные особенности и места возникновения. Классификация селей по составу селеобразующих пород, мощности и высоте истоков. Теплая и холодная зона селеопасных горных районов на территории России.

Обвалы. Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их характеристика.

Снежные лавины. Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Основные поражающие факторы оползней, селей, обвалов и лавин, наносимый ими ущерб. Меры по предупреждению этих явлений и снижению потерь от них. Правила безопасности для населения, проживающего в опасных районах.

Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, лавины и во время него. Действия, способствующие безопасному выходу из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи. Из истории ураганов, бурь, смерчей.

Происхождение ураганов, бурь и смерчей. Шкала Бофорта и измерение скорости воздушных масс. Происхождение ураганов, бурь, смерчей, причины их возникновения. Понятие о циклонах и их характеристика. Области зарождения тропических циклонов.

Классификация ураганов, бурь и смерчей. Понятие об урагане. Классификация ураганов по скорости ветра. Происхождение ураганов и причиняемые ими разрушения. Понятие о буре. Классификация бурь в зависимости от окраски и состава частиц и скорости ветра. Понятие о смерче. Классификация смерчей по происхождению, строению, времени действия и охвату пространства.

Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей и наносимый ими ущерб. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Действия при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Подходящие укрытия. Правила безопасного поведения во время урагана, бури, смерча и после них.

Наводнения. Из истории наводнений.

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы наводнений и наносимый ими ущерб. Радикальные средства защиты и оперативные предупредительные меры по снижению потерь от наводнений.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Действия в случае внезапного наводнения и правила самозащиты. Правила безопасного поведения после наводнения.

Цунами. Из истории цунами.

Причины и классификация цунами. Понятие о цунами. Классификация цунами по причинам возникновения и интенсивности.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них. Основные поражающие факторы цунами и последствия их воздействия. Предупредительные меры по снижению потерь среди населения. Признаки приближения цунами. Меры по уменьшению ущерба от цунами.

Правила безопасного поведения при цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами. Рекомендуемые и запрещенные действия в случае внезапного прихода цунами. Действия при попадании в волну цунами.

Природные пожары. Из истории лесных пожаров.

Причины природных пожаров и их классификация. Понятие о лесном пожаре. Основные причины возникновения лесных пожаров. Классификация лесных пожаров по площади. Виды пожаров по характеру распространения и силе, их характеристика.

Последствия природных пожаров, их тушение и предупреждение. Основные поражающие факторы природных пожаров и последствия их воздействия. Способы тушения природных пожаров. Меры по предупреждению природных пожаров. Запрещенные действия в лесу в пожароопасный сезон.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении. Правила безопасного поведения при нахождении в зоне лесного пожара или около нее. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу.

Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений. Из истории инфекционных заболеваний.

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера

Человек и стихия. Свойства мышления, необходимые для оценки чрезвычайной ситуации. Повышение психологической подготовленности. Необходимые знания, позволяющие успешно противостоять стихийному бедствию.

Безопасность на дорогах и на транспорте.

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Средства безопасности на дороге.

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации.

Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. Особенности психологических процессов во время стихийных бедствий. Негативное

влияние внезапного стихийного бедствия на психику неподготовленного человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения. Наиболее опасные террористические акты. Взрывы в местах массового скопления людей. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен.

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Режим — необходимое условие здорового образа жизни. Понятие о режиме. Формирование навыков здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление, их причины, признаки и последствия для здоровья человека.

Профилактика переутомления и содержание режима дня. Понятия о режиме дня и бюджете времени. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Активный отдых, сон и рациональное питание. Трудовая деятельность школьников. Основные принципы и содержание режима дня подростков. Рекомендации по повышению эффективности самоподготовки. Стресс. Анатомо-физиологические особенности подростка. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020г. Компьютер и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Основные причины дорожно-транспортных происшествий.

Наложение повязок и помощь при переломах

Правила наложения повязок. Разновидности повязок и их характеристика. Индивидуальный пакет первой помощи. Общие правила наложения повязок. Приемы наложения повязок на нижние и верхние конечности, грудь.

Первая помощь при переломах, переноска пострадавших. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

Оказание первой помощи при кровотечениях.

**Тематическое планирование.
5 класс**

№	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы комплексной безопасности (15 часов)	
	Город как среда обитания.	1
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1
3	Особенности природных условий в городе.	1
4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	1
5	Безопасность в повседневной жизни.	1
6	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1
7	Пешеход. Безопасность пешехода.	1
8	Пассажир. Безопасность пассажира.	1
9	Водитель. Дорожные знаки.	1
10	«Безопасность на дорогах и на транспорте» (тест).	1
11	Пожарная безопасность	1
12	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1
13	Правила безопасного поведения	1
14	Безопасное поведение в городе.	1
15	«Основы комплексной безопасности» (тест).	1
	Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС (5 часов)	
16	Погодные явления и безопасность человека.	1
17	Безопасность на водоёмах.	1
18	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
19	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1
20	Защита населения РФ от ЧС. Подведем итоги (тест).	1
	Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (7 часов)	
21	Антиобщественное поведение и его опасность.	1

22	Обеспечение личной безопасности дома.	1
23	Обеспечение личной безопасности на улице.	1
24	Экстремизм и терроризм. Виды экстремистской и террористической деятельности.	1
25	Виды террористических актов и их последствия	1
26	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	1
27	Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ. Подведем итоги (тест).	1
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни (5 часов)	
28	О здоровом образе жизни. Условия укрепления здоровья.	1
29	Рациональное питания. Гигиена питания.	1
30	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
31	Здоровый образ жизни	1
32	Основы здорового образа жизни. Подведем итоги (тест).	1
	Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 часа)	
33	Первая помощь при различных видах повреждений, ушибах, ссадинах.	1
34	Первая помощь при отравлениях	1
35	Первая помощь при кровотечениях.	1

6 класс

№	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы комплексной безопасности (17 часов)	
1.	Природа и человек.	1
2	Ориентирование на местности.	1
3	Определение своего местонахождения и направления	1

	движения на местности.	
4	Подготовка к выходу на природу.	1
5	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6	Определение необходимого снаряжения для похода.	1
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
12	Факторы, оказывающие влияние на безопасность в дальнем и выездном туризме.	1
13	Акклиматизация человека в климатических условиях.	1
14	Акклиматизация человека в горной местности.	1
15	Обеспечение личной безопасности наземными видами транспорта и водном транспорте, на воздушном транспорте.	1
16	Экстремальные условия в природной среде	1
17	Основы комплексной безопасности. Подведем итоги (тест).	1
	Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС (7 часов)	
18	Опасные погодные явления.	1
19	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1
20	Обеспечение безопасности при встрече с животными в природных условиях.	1
21	Укусы насекомых и защита от них.	1
22	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1
23	Сигналы бедствия.	1
24	Защита населения РФ от ЧС. Подведем итоги (тест).	1
	Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (5 часов)	
25	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1
26	Оказание первой помощи при травмах	1

27	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	1
28	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	1
29	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Подведем итоги (тест).	1
	Раздел 5. Основы здорового образа жизни (6 часов)	
30	ЗОЖ и профилактика утомления.	1
31	Компьютер и его влияние на здоровье.	1
32	Влияние неблагоприятной окружающей и социальной среды на здоровье. Питание.	1
33	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье.	1
34	Профилактика употребления наркотиков.	1
35	Основы здорового образа жизни. Подведем итоги (тест).	1

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от ЧС (25 часов)	
1.	Общая характеристика природных явлений.	1
2	Опасные ЧС. Понятия и определения.	1
3	Понятия об опасных и чрезвычайные ситуации природного характера.	1
4	ЧС геологического происхождения.	1
5	Защита населения от землетрясений.	1
6	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1
7	Вулканы и их последствия.	1
8	Защита населения от вулканов.	1
9	Оползни и обвалы. Защита населения.	1
10	Ураганы и бури.	1

11	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1
12	Смерчи.	1
13	Наводнения.	1
14	Защита населения от последствий наводнений.	1
15	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений.	1
16	Сели.	1
17	Защита населения от последствий селевых потоков.	1
18	Цунами.	1
19	Защита населения от последствий цунами.	1
20	Снежные лавины.	1
21	Лесные и торфяные пожары.	1
22	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1
23	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1
24	Эпизоотии и эпифитотии.	1
25	Основы комплексной безопасности. Защита населения РФ от ЧС.	1
	Раздел 2. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (3 часа)	
26	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1
27	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения.	1
28	Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.	1
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 часа)	
29	Психологическая уравновешенность.	1
30	Стресс и его влияние на человека.	1
31	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1
	Раздел 5. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (4 часа)	
32	Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при кровотечении.	1

33	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	1
34	Оказание первой помощи при транспортировке пострадавшего.	1
35	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.	1

