

**Образовательная программа по
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для 1-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию**

Глава 1. Общие положения

Содержание учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах реализуется в рамках учебного курса «Познание мира»:

- в 1-3 классах с годовой учебной нагрузкой 6 часов, в 4 классе – 10 часов, учителями начальных классов;

- в 5-9 классах реализуется в рамках учебного курса «Физическая культура» с годовой учебной нагрузкой 15 часов учителями физической культуры;

- в 10-11 классах реализуется в рамках учебного курса «Начальная военная и технологическая подготовка» с годовой учебной нагрузкой 12 часов преподавателями-организаторами начальной военной подготовки. Занятия по основам безопасности жизнедеятельности являются обязательными и проводятся в учебное время.

В 10-х классах общеобразовательных средних школ изучается раздел «ОБЖ» (12 часов), который входит в программу начальной военной и технологической подготовки.

В 11-х классах общеобразовательных средних школ изучается раздел «Технологическая подготовка» (34 часа), где предусмотрено изучение правил дорожного движения и безопасного вождения автотранспортных средств.

**Глава 2. Организация содержания учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Программы «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-4 классы

ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

Наименование раздела	Количество часов по классам				Общее кол-во часов
	I	II	III	IV	
1. Безопасность и защита человека	4	4	4	6	18
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2	2	2	2	8
3. Основы медицинских знаний				2	2
Всего	6	6	6	10	28

1 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1 КЛАСС	
1. Безопасность и защита человека	4
1.1 Что значит «моя безопасность»?	1
1.2 Внимание дорога! Транспорт и правила поведения в нем	1
1.3 Один дома. Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнем	1
1.4 Опасности в школе и на улице	1
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Что такое здоровье? Как беречь здоровье.	1
2.2 Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены	1
ВСЕГО	6

1. Безопасность и защита человека **Что значит «моя безопасность»?**

Опасные и безопасные места. Правила поведения в большом городе, поселке, во дворе, где ты живешь. Осторожно незнакомец! Телефоны экстренных служб.

Внимание дорога!

Дорожные знаки в твоём населённом пункте. Безопасный маршрут в школу и домой. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

Транспорт и правила поведения в нём

Виды транспорта в твоём населённом пункте. Правила поведения на остановках, при посадке и высадке, а также внутри общественного транспорта.

Один дома

Опасности, которые подстерегают тебя дома (лекарства и бытовая химия, окна, острые, колющие и режущие предметы). Правила безопасного пользования электроприборами, водой. Телевизор, компьютер, как носитель скрытых опасностей.

Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнём

Телефоны вызова пожарной охраны. Подручные средства для тушения небольших очагов возгорания. Правила эвакуации из горящего здания. Правила поведения в задымлённом помещении. Меры предосторожности при обращении с огнём.

Опасности в школе и на улице

Как не получить травмы на переменах. Нестандартное спортивное оборудование и правила безопасных занятий. Места для игр и катаний. Маршруты в парки, кинотеатры, стадионы. Простейшие способы ориентирования в населённом пункте.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Что такое здоровье? Как беречь здоровье

Кого можно считать здоровым человеком? Режим дня школьника и его влияние на здоровье. Способы двигательной активности. Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены.

2 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Пассажиры и пешеходы. Правила дорожного движения	1
1.2 Я-велосипедист. Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде	1
1.3 Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад. Безопасность при отдыхе на природе	1
1.4 Правила безопасного поведения на водоемах	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Болезни, их причины, связь с образом жизни	1
2.2 Чистый воздух, его значение для здоровья человека	1
ВСЕГО	6

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Пассажиры и пешеходы

Требования Правил дорожного движения к пешеходам и пассажирам. Обязанности пассажиров. Движение пешеходов через регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Движение организованных пеших колонн. Отработка практических навыков.

Я-велосипедист. Правила дорожного движения

Запрещающие и предписывающие знаки для велосипедистов. Правила движения по проезжей части. Меры безопасности при езде на велосипеде.

Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде

для катания. Защитное снаряжение. Контроль скорости и своих движений. Способы безопасного падения.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад

Что такое погода? Поражающие факторы метеорологических ЧС и правила безопасного поведения.

Признаки приближающейся грозы. Правила поведения, находясь на улице, в лесу, у воды.

Безопасность при отдыхе на природе

Как обращаться с огнем на природе. Сбор грибов и ягод. Укусы насекомых, в том числе клещей.

Правила безопасного поведения на водоемах

Меры безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Болезни, их причины, связь с образом жизни

Вред и польза мобильных телефонов. Компьютерные игры и их влияние на здоровье ребенка.

Двигательная активность. Функции питания. Активные занятия физкультурой и спортом

Чистый воздух, его значение для здоровья человека

Чистый воздух-залог здоровья. Озеленение городов и поселков. Требования к воздушной среде учебных классов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ по отработке навыков оказания первой медицинской помощи (запоза, укус, ушиб)

Простые правила обеззараживания. Правила наложения холодных компрессов. Давящие повязки и способы их наложения.

3 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Дорога и ее элементы. Виды транспортных средств	1
1.2 Опасности современного жилища. Навыки безопасного поведения при пожаре	1
1.3 Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта.	1
1.4 Особенности поведения с незнакомыми людьми	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек	1
2.2 Режим дня	1
ВСЕГО	6

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Дорога и ее элементы

Разметка улиц и дорог. Проезжая часть дороги и ее край. Разделительная полоса. Одностороннее и двухстороннее движение. Движение по тротуарам и обочине дороги. Правила перехода улиц и дорог.

Особенности движения на загородных дорогах.

Виды транспортных средств

Транспорт по способу передвижения. Основные виды транспорта по назначению. Особенности поведения пассажиров на различных видах транспорта.

Опасности современного жилища

Состояние среды жилого помещения и здоровье человека. Современные бытовые приборы и правила безопасного использования. Как правильно пользоваться газовыми плитами и не получить ожоги.

Меры безопасности при обращении с домашними животными и уходе за ними.

Навыки безопасного поведения при пожаре

и отработать по элементам действия учащихся при пожаре: в школе, в городском транспорте, в развлекательных центрах и других местах с большим скоплением людей.
Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта
 Сигналы и способы оповещения. Схемы эвакуации. Места расположения запасных выходов.
 Способы экстренной эвакуации. Тренировка в проведении эвакуации.
Особенности поведения с незнакомыми людьми
 Незнакомый человек на улице. Незнакомый человек звонит в дверь. Незнакомый человек в подъезде дома, в лифте. К кому обращаться за помощью.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек.

Понятие здоровья. Общее представление о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Главные факторы здоровья. Переедание, как вредная привычка. Правила профилактики. Зависимость от чипсов и сухариков.

Режим дня

Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи. Здоровый сон. Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

Порядок вывода пострадавшего из опасной зараженной зоны. Холодный компресс. Правила оказания помощи при тяжелой степени отравления. **Практическая работа.**

Способы переноски пострадавших. Условия выбора способов переноски пострадавших. Способы: перетаскивание, на спине, на «замке», на палке. **Практическая работа.**

4 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1. Безопасность и защита человека	6
1.1 Дорога – зона повышенной опасности	1
1.2 Система правил поведения на транспорте	1
1.3 Пожар в жилище	1
1.4 Защита квартир от воров и грабителей	1
1.5 Безопасность человека в природной среде	1
1.6 Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу	1
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Здоровое питание	1
2.1 Основы профилактики инфекционных заболеваний	1
3. Основы медицинских знаний	2
3.1 Понятие различных видов травм	1
3.2 Первая медицинская помощь при травмах	1
ВСЕГО	10

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Дорога – зона повышенной опасности

Интенсивность и скорость движения городского транспорта. Состояние дороги и тормозной путь автомобиля. Как обходить стоящий или остановившийся транспорт. Условия безопасности при пользовании трамваем, троллейбусом. Правила перехода и переезда через железнодорожные пути.

Система правил поведения на транспорте

Посадка и высадка. Безопасное место в салоне. Как правильно разместить багаж. Особенности поведения в метро. **Практическая работа**

Пожар в жилище

...ые причины возникновения пожара. Оценка ситуации. Особенности горения синтетических материалов. Подручные средства пожаротушения. Огнетушители, их классификация и правила пользования.

Защита квартир от воров и грабителей

Основные способы защиты. Защищаем окна и двери. Система сигнализации и видеонаблюдения. Собака против воров и грабителей. Порядок действий, если в квартиру пытаются проникнуть.

Безопасность человека в природной среде

Природные факторы, влияющие на организм человека. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Меры безопасности при нахождении на водоемах.

Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу

Основные правила ориентирования. Наблюдательность. Сопоставление признаков с природными условиями. Признаки ориентирования в степи. Правила ориентирования зимой. Знакомство с компасом. Практическая работа.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Здоровое питание

Здоровое питание – режим питания. Основные составляющие здорового питания. Возрастные потребности организма. Взаимосвязь питания и интеллекта.

Основы профилактики инфекционных заболеваний

Правила личной гигиены. Требования к содержанию помещений (класс, детская комната). Гигиена питания. Коммунальная гигиена (пользование учебниками, тетрадями, оборудованием и инвентарем).

Раздел 3. Основы медицинских знаний

Понятие различных видов травм

Что такое травма. Классификация травм. Виды травм по степени тяжести. Специальные и подручные средства для оказания первой помощи.

Первая медицинская помощь при травмах

Практическая работа в группах по оказанию первой помощи при носовом кровотечении, ушибах и ссадинах, порезе, ожоге.