

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская гимназия им. С.Багамаева»  
Каякентский район с.Первомайское  
Центр цифрового и гуманитарного профилей Точка Роста

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ДОП

 Рамазанов М.Р.

«    »                      20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Первомайская гимназия им.  
С.Багамаева»

 Меджидов Р.Р.

«    »                      20\_\_ г.



Рабочая программа  
по основам безопасности жизнедеятельности  
«Безопасное поведение»

Целевая аудитория: обучающиеся 10-15 лет

Срок реализации: 72 часа

Составитель: Руководитель Центра образования  
цифрового и гуманитарного  
профилей  
«Точка роста» Рамазанов М.Р.

## 1.1 Пояснительная записка

Программа «Безопасное поведение» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента РФ от 7.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
- Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Актуальность и новизна программы** обусловлена необходимостью формировать базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Программа направлена на формирование поведенческих навыков, обеспечивающих защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Обучение по программе способствуют формированию у

обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению навыков сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в опасных условиях. Программа направлена на воспитание у обучающихся таких качеств, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, поскольку отсутствие именно этих качеств становится причиной трагических происшествий.

### **Отличительные особенности программы**

Программа является многоуровневой, модульной. Уровни отличаются сложностью разрабатываемых проектов.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся возрастной категории 10-15 лет, имеющих базовый уровень владения ИКТ.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 72 академических часа.

### **Форма обучения: очная**

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа «Безопасное поведение» может проводиться в течение учебного года в объеме 2-4 часа в неделю или во время пришкольного лагеря в объеме 4 часа в день.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** развитие у школьников компетенций, обеспечивающих осознанного выполнения детьми и подростками правил поведения, обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

### **Задачи:**

- развитие культуры безопасности жизнедеятельности на основе

освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности;

- формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни;
- понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространенных видов опасных ситуаций различного характера;
- овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приемы рационального и безопасного поведения в опасных ситуациях;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожениях, отравлениях;
- умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учетом реальных условий и возможностей;
- развитие soft-компетенций.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Тема	часы		
		всего	теория	практ.
1	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	16	2	14
2	Индивидуальная модель здорового образа жизни	16	6	10
3	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	32	6	26
4	Информационная безопасность	8	4	4
	ИТОГО	72	18	54

### Содержание учебно-тематического плана

#### Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.

В группах изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации. Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу. Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.

Взаимообучение на основе созданных алгоритмов. В завершении темы проводится игра по станциям. На станции предложен один из изученных кейсов. Обучающиеся должны прочитать кейс (описание состояния человека и внешних признаков), выполнить очередность действий, включая необходимые диалоги - звонок в МЧС, Скорую помощь, родителям и т.д.

Кейсы описывают следующие ситуации: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, наружных

кровотечениях, попадания инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях.

Для разных возрастов сложность описываемых ситуаций может отличаться.

## **Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни – активные действия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека.

Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Составление индивидуального плана питания.

Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины.

Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания.

По мере изучения темы обучающиеся заполняют “Индивидуальную модель здорового образа жизни”.

## **Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности**

Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов. Командообразование. Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: лего-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта.

Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе.  
Разработка прототипа объектов.

Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта.  
Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах.

Проведение сценария по опасным ситуациям:

- использование бытовых устройств, приборов, инструментов.

Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии;

- неисправность системы электроснабжения;
- пожар в доме/квартире;
- утечка газа;
- на воде, само- и взаимопомощь на воде.

Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах.

#### **Тема 4. Информационная безопасность**

Личная безопасность - основные элементы. Проверка и корректировка личных профилей в интернет.

Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след.

Основы безопасного общения в Интернет. Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.

### **1.4 Планируемые результаты**

Результативность и способы оценки программы построены на основе компетентностного подхода.

Обучающиеся будут знать:

- алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и

кровообращения, наружных кровотечениях, попадания инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях.

- что такое здоровый образ жизни и его компоненты;
- алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: при использовании бытовых устройств, приборов, инструментов, средств бытовой химии; при неисправности системы электроснабжения; при пожаре в доме/квартире; при утечке газа; на воде, в туристических походах.
- что такое личная безопасность в сети Интернет; цифровой след; пассивный и активный цифровой след;
- основы безопасного общения в Интернет;
- жизненный цикл проекта.

Обучающиеся будут уметь:

- действовать адекватно сложившейся ситуации;
- чётко и полно сообщать через различные каналы связи о возникновении опасной ситуации взрослым, специализированным службам;
- составлять индивидуальную модель здорового образа жизни;
- оказывать само- и взаимопомощь на воде;
- создавать личных профилей в интернет с точки зрения обеспечения безопасности;
- обеспечивать защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия;
- анализировать кейсы и выстраивать траекторию решения проблемы.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Число и месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1			Проектирование	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.
2			Проектирование	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации.
3			<u>Проектирование</u>	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу
4			Проектирование	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона
5			Ролевая игра	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Взаимообучение на основе созданных алгоритмов.
6			Ролевая игра	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Взаимообучение на основе созданных алгоритмов.
7			Игра	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Игра по станциям.
8			Игра	2	<i>Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i> Игра по станциям. Подведение итогов
9			Практикум	2	<i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i> Здоровый образ жизни. Компоненты индивидуальной модели здорового образа жизни.

10			Практикум	2	<p><i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i></p> <p>Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.</p>
11			Практикум	2	<p><i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i></p> <p>Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.</p>
12			Практикум	2	<p><i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i></p> <p>Составление индивидуального плана питания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.</p>
13			Практикум	2	<p><i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i></p> <p>Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.</p>
14			Практикум	2	<p><i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i></p> <p>Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.</p>
15			Практикум	2	<p><i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i></p> <p>Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.</p>

16			Практикум	2	<i>Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни</i> Завершение оформления индивидуальной модели здорового образа жизни.
17			Игра	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов. Командообразование.
18			Проектирование	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: леги-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта.
19			Проектирование	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе.
20			Проектирование	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Разработка прототипа объектов.
21			Проектирование	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Разработка прототипа объектов.
22			Проектирование	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта.
23			Проектирование	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах .
24			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям использования бытовых устройств, приборов, инструментов.
25			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии.

26			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям при неисправности системы электроснабжения.
27			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария поведения при пожаре в доме/квартире.
28			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям при утечке газа.
29			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде.
30			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде.
31			Практикум	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Проведение сценария по опасным ситуациям Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах.
32			Дискуссия	2	<i>Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности</i> Подведение итогов обучения темы.
33			Самостоятельная работа	2	<i>Тема 4. Информационная безопасность</i> Личная безопасность - из чего она складывается. Проверка и корректировка личных профилей в интернет.
34			Дискуссия	2	<i>Тема 4. Информационная безопасность</i> Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след.
35			Практикум	2	<i>Тема 4. Информационная безопасность</i> Основы безопасного общения в Интернет.
36			Практикум	2	<i>Тема 4. Информационная безопасность</i> Защищаем компьютер и мобильные устройства от вредоносного воздействия.

## **2.2 Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение программы:***

- персональные компьютеры с программным обеспечением, оснащенные выходом в Интернет;
- мультимедийная установка (компьютер, проектор, колонки);
- подручный материал для создания прототипов пространств;
- тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- набор имитаторов травм и поражений;
- шина лестничная;
- воротник шейный;
- табельные средства для оказания первой медицинской помощи;
- коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

## **2.3 Формы аттестации**

### ***Формы оценки уровня достижений обучающегося***

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются методы:

- текущие (наблюдение, оценка промежуточных результатов);
- тематические (контрольные вопросы, промежуточные задания);
- итоговые (проект).

### ***Формы фиксации образовательных результатов***

Для фиксации образовательных результатов в рамках курса используются:

- портфолио работ учащихся;
- отзывы обучающихся по итогам занятий и итогам обучения.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- защита проектов - решение кейсов.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ выполнения обучающимися учебных заданий;
- защита проектов;
- активность обучающихся на занятиях и т.п.

## **2.4 Оценочные материалы**

### ***Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине***

Оценивание развития учащихся можно на основе следующего перечня компетенций:

- сформированность навыков безопасного поведения в различных ситуациях;
- способность чётко донести информацию о ситуации по телефону и в мессенджерах до специальных служб, родителей;
- целеполагание и планирование результата;
- проектирование и реализация жизненного цикла проекта;
- эффективная работа командах.

## **2.5 Методические материалы**

В качестве методов обучения по программе используются наглядно-практический, исследовательские методы.

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса.

### **Формы организации образовательного процесса**

Индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

- защита проектов;
- практическое занятие.

Педагогические технологии:

- технология проблемного обучения;
- технология проектной деятельности;
- ролевая игра;
- технология портфолио.

### 3. Список литературы

1. Война за данные: почему нельзя просто взять и «стереть» свой цифровой след. URL: <https://knife.media/data-laws-war/> (дата обращения: 01.11.2019).
2. Игнатова В. В. Педагогические факторы духовно-творческого становления личности в образовательном процессе: Монография. — Красноярск: СибГТУ, 2014. — 272 с.
3. Игнатова В. В., Шушерина О. А. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. 2004, № 1, с. 105–113.
4. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (дата обращения: 01.11.2019).
5. Слостенин В. А., Чижакова Г. И. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2013. — 192 с.
6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. /Пособие./ Валеологические знания и умения детям школьного возраста. Челябинск, 2009. 96с.