

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа «Гимназия»

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ КГО «Гимназия»  
\_\_\_\_\_ /И.В. Осипенко/  
«01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Личная безопасность»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Горналова Л.В.,  
преподаватель-организатор ОБЗР

**Обсуждена и согласована на  
заседании методического объединения  
Протокол № 1 от 31 августа 2025 г.**

г. Костомукша  
2025

## Пояснительная записка

**Направленность (профиль) программы** – социально-гуманитарная.

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Личная безопасность» предназначена для:

- формирования активной жизненной позиции учащихся;
- изучения правил безопасного поведения на дорогах и улицах;
- изучения правил противопожарной безопасности;
- изучения правил безопасного поведения дома, на улице, в школе и в общественных местах;
- изучения правил безопасного поведения в природных, техногенных и социальных ситуациях;
- формирования здорового образа жизни,
- овладения навыками приемов оказания первой помощи пострадавшим,

Программа включает два логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, охватывающих теорию и практику поведения человека в повседневной жизни, а также теорию, практику оказания первой помощи, и формирование здорового образа жизни. Кружок «Личная безопасность» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности в повседневной жизни, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

**Основными принципами обучения кружка «Личная безопасность» являются:**

- сознательность, активность и самостоятельность;
- системность, последовательность и комплексность;
- прочность формирования знаний, умений и навыков;
- групповой и индивидуальные подход в обучении.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов, позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа «Личная безопасность» предназначена для обучающихся 5-10 классов и рассчитана на один год обучения. Обучающиеся занимаются по 2 часа в неделю, что составляет 68 учебных часов на год.

**Цель:** понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты своей жизни и своего здоровья как индивидуальной ценности;

### **Задачи программы:**

#### **образовательные:**

- формирование у школьников устойчивых навыков безопасного поведения в повседневной жизни.
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся личностной позиции и отрицательного отношения к нарушению правил личной безопасности.

#### **развивающие:**

- развивать логическое мышление;

- развивать внимание и умение концентрироваться;
- развивать умение планировать и предугадывать возможные нестандартные ситуации;

#### воспитательные:

- воспитывать стремление к самообразованию;
- воспитывать чувство ответственности за свою жизнь и здоровье;
- воспитывать доброжелательность по отношению к окружающим, чувство товарищества.

### **Результаты освоения программы**

#### Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций

#### Предметные результаты:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую помощь.
- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

#### Способы определения результативности занятий.

- **Словесные методы** – это лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог (диалог педагога с учащимися, диалог учащихся друг с другом), консультация.
- **Наглядные методы** основываются на непосредственном восприятии изучаемых предметов посредством использования наглядных материалов: картин, рисунков, плакатов, фотографий; таблиц, схем, диаграмм, чертежей, графиков; демонстрационных материалов: моделей, приборов, предметов (образцов изделий, муляжей и т. д.); видеоматериалов, презентаций.
- **Практические методы** обеспечивают самостоятельную деятельность учащихся:
  - метод упражнения: упражнения, тренировка.
  - метод наблюдения: запись наблюдений, ведение дневника наблюдений; зарисовка, рисунки; фото-, видеосъемка;
  - практические занятия: экскурсии, рейды, участие в акциях, выступление перед учащимися начальной школы, отработка приемов оказания первой медицинской помощи.

Основной организационной формой обучения является занятие.

#### Учебный план и содержание

| №   | Тема  | Количество часов |          |       |
|---|---|------------------|----------|-------|
|   |   | Теория           | Практика | Всего |
| <b>Модуль 1. Личная безопасность в повседневной жизни (48 часов)</b>      |   |                  |          |       |
| 1.  | <u>Личная безопасность в повседневной жизни</u>       | 14               | 6        | 20    |
| 2.  | <u>Безопасность на дорогах и на транспорте</u>        | 8                | 2        | 10    |
| 3.  | <u>Опасные ситуации социального характера</u>         | 3                | 3        | 6     |
| 4.  | <u>Экстремальные ситуации в природных условиях</u>    | 4                | 2        | 6     |
| 5.  | <u>Средства индивидуальной защиты органов дыхания</u> | 3                | 3        | 6     |
| <b>Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (20 часов)</b> |   |                  |          |       |

|    |   |    |    |    |
|----|---|----|----|----|
| 6. | <u>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</u> | 6  | 6  | 12 |
| 7. | <u>Основы здорового образа жизни</u>                      | 4  | 4  | 8  |
|    | Всего:  | 42 | 26 | 68 |

## **Модуль 1. Личная безопасность в повседневной жизни (48 ч.)**

### **Тема 1. Личная безопасность в повседневной жизни (20 ч.)**

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация, бытовой газ и др.).

Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!».

Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора).

Огнестойкость зданий и сооружений. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами.

Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений.

Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры). Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.). Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки.

### **Тема 2. Безопасность на дорогах и на транспорте (10 ч.)**

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика.

Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами.

Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла.

Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде.

Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Что делать, если человек упал за борт судна?

### **Тема 3. Опасные ситуации социального характера (6 ч.)**

Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке.

Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как предотвратить опасные домогательства.

Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

### **Тема 4. Экстремальные ситуации в природных условиях (6 ч.)**

Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования.

Понятие о факторах выживания в природных условиях и их характеристика. Стрессоры выживания в природных условиях и их влияние на организм человека. Элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление страха и стрессового состояния.

Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

### **Тема 5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (6 ч.)**

Понятие об убежище. Отдельно стоящие и встроенные убежища. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем.

Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования. Ватно-марлевая повязка. Изготовление ВМП.

Устройство и правила пользования противогазом. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлем-маски, подготовка противогаза к работе. Переноска противогаза. Положения противогаза: походное, наготове, боевое. Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза. Правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде.

## **Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (20 ч.)**

## **Тема 6. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (12 ч.)**

Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.

Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности.

Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара.

Приемы и правила переноски, пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке.

## **Тема 7. Основы здорового образа жизни (8 ч)**

Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Регулирование потребления и расхода энергии. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Суточный рацион питания.

Функции белка и их источники для организма человека. Функции жиров. Жиры растительного и животного происхождения. Источники жиров для организма человека. Функции углеводов и его источники для организма человека. Основные источники витаминов. Роль минеральных веществ в организме человека. Основные источники минеральных веществ. Роль воды в организме человека.

Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Аудио-, видеоаппаратура, проекционная аппаратура**

- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Мультимедийный проектор.
- Экран настенный.

### **Тренажеры**

- Тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной реанимации
- Тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей.
- Набор имитаторов травм и поражений.

### **Стенды и плакаты**

- Здоровый образ жизни,
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайной ситуации,

- Средства индивидуальной и коллективной защиты
- Действия населения при авариях и катастрофах,
- Действия при стихийных бедствиях,
- Действия населения при чрезвычайных ситуациях,
- Защита населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени,
- Терроризм – угроза обществу.

#### Средства индивидуальной защиты

- Средства защиты органов дыхания: ватно-марлевые повязки; противопылевые маски; респираторы; противогазы.
- Средства защиты кожи.
- Средства медицинской защиты: аптечка индивидуальная; индивидуальный перевязочный пакет; противохимический пакет

### Календарно-тематический план

| Тема раздела   | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата занятия |
|--|--|--------------|--------------|
| <b>Модуль 1.<br/>Личная безопасность в повседневной жизни (48 часов)</b> | Особенности города как среды обитания человека.  | 2            | сентябрь     |
|  | Системы обеспечения безопасности города.   | 2            | сентябрь     |
|  | Опасные и аварийные ситуации в доме  | 2            | сентябрь     |
|  | Правила поведения при пожаре. Эвакуация.   | 2            | сентябрь     |
|  | Средства тушения пожаров.  | 2            | Октябрь      |
|  | Затопление квартиры.   | 2            | Октябрь      |
|  | Электричество  | 2            | октябрь      |
|  | Опасные вещества и продукты питания.   | 2            | октябрь      |
|  | Взрыв и обрушение дома.  | 2            | ноябрь       |
|  | Безопасность в нестандартных ситуациях   | 2            | ноябрь       |
|  | Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. | 2            | ноябрь       |
|  | Безопасное поведение пешеходов.  | 2            | ноябрь       |
|  | Безопасное поведение пассажиров.   | 2            | декабрь      |
|  | Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.                                     | 2            | декабрь      |
|  | Авиационный, морской и речной транспорт  | 2            | декабрь      |
|  | Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.                          | 2            | декабрь      |
|  | Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.                                 | 2            | январь       |
| Правила поведения при захвате в заложники.                               | 2  | Январь       |              |
| Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.               | 2  | январь       |              |

|   |   |   |         |
|---|---|---|---------|
|   | Факторы и стрессоры выживания в природных условиях.   | 2 | февраль |
|   | Сигналы бедствия.                                     | 2 | февраль |
|   | Коллективные средства защиты.                         | 2 | февраль |
|   | Средства индивидуальной защиты                        | 2 | март    |
|   | Пользование противогазом.                             | 2 | март    |
| <b>Модуль 2.<br/>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (20 часов)</b> | Виды ранений, их причины и первая помощь              | 2 | март    |
|   | Общая характеристика кровотечений                     | 2 | март    |
|   | Первая помощь при кровотечении.                       | 2 | апрель  |
|   | Обморожение и общее охлаждение организма.             | 2 | апрель  |
|   | Тепловой и солнечный удар.                            | 2 | апрель  |
|   | Способы переноски пострадавших.                       | 2 | апрель  |
|   | Правильное питание – основа здорового образа жизни.   | 2 | май     |
|   | Значение белков, жиров и углеводов в питании человека | 2 | май     |
|   | Нарушения осанки и причины их возникновения           | 2 | май     |
|   | Итоговое занятие: квест –игра «Следопыт»              | 2 | май     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026