Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа «Гимназия»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ КМО «Гимназия»
_____ /И.В. Осипенко/
«01» сентября 2026 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 2026 г.

г. Костомукша
2026

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Личная безопасность» имеет **социально-гуманитарную направленность** и реализуется на базовом уровне.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у обучающихся культуры безопасного поведения, ответственного отношения к собственной жизни и здоровью, а также готовности правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Современный человек ежедневно сталкивается с различными потенциальными опасностями в быту, на дороге и транспорте, в общественных местах, природной и социальной среде. Поэтому важным условием обеспечения личной безопасности является не только знание правил безопасного поведения, но и умение оценивать ситуацию, прогнозировать возможные риски, принимать обоснованные решения и применять полученные знания на практике.

Программа направлена на изучение правил безопасного поведения в повседневной жизни, на дорогах и транспорте, в природных, техногенных и социальных ситуациях; формирование навыков оказания первой помощи; освоение способов использования средств индивидуальной защиты; формирование основ здорового образа жизни.

Практическая направленность программы позволяет обучающимся отрабатывать алгоритмы действий в различных ситуациях, приобретать опыт принятия решений и применять полученные знания и умения для обеспечения собственной безопасности и безопасности окружающих.

Отличительные особенности программы

Содержание программы объединяет теоретическую и практическую подготовку обучающихся и включает два взаимосвязанных модуля:

- «Личная безопасность в повседневной жизни»;
- «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

Особое внимание уделяется практической отработке правил безопасного поведения, действий в опасных ситуациях, использованию средств индивидуальной защиты и приёмов оказания первой помощи.

Место в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся **11–16 лет (5–10 классы)**.

Для освоения программы специальная предварительная подготовка не требуется.

Объём и срок реализации программы

Срок реализации программы — **1 год**.

Общий объём программы составляет **68 часов**, из них:

- теоретические занятия — 42 часа;
- практические занятия — 26 часов.

Форма обучения и режим занятий

Форма обучения — очная.

Занятия проводятся в групповой форме.

Режим занятий — **2 раза в неделю по 1 академическому часу**.

Занятия в период школьных каникул не проводятся.

Цель программы

Формирование у обучающихся культуры личной безопасности, ответственного отношения к собственной жизни и здоровью, знаний и практических навыков безопасного поведения в повседневных, опасных и чрезвычайных ситуациях.

Задачи программы

Образовательные:

- формировать знания о правилах безопасного поведения в повседневной жизни, на дорогах и транспорте, в природной и социальной среде;
- формировать представления об опасных и чрезвычайных ситуациях и способах безопасного поведения при их возникновении;
- формировать практические навыки использования средств индивидуальной защиты;
- обучать основным приёмам оказания первой помощи;
- формировать представления об основах здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать логическое и критическое мышление;
- развивать внимание, наблюдательность и способность оценивать степень риска;
- развивать умение анализировать ситуацию, прогнозировать возможные последствия и выбирать безопасный способ действий;
- развивать самостоятельность при принятии решений в различных жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к собственной жизни и здоровью;
- воспитывать ответственное отношение к безопасности окружающих;
- формировать дисциплинированность и осознанное соблюдение правил безопасного поведения;
- воспитывать взаимопомощь, доброжелательность и готовность действовать совместно в сложных ситуациях.

Результаты освоения программы

Результаты освоения программы

Личностные результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

- ответственное отношение к собственной жизни и здоровью, а также безопасности окружающих;
- осознанная потребность в соблюдении правил безопасного поведения в повседневной жизни;
- установка на ведение здорового образа жизни;
- готовность к ответственному поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- понимание необходимости бережного отношения к окружающей среде;
- готовность к взаимопомощи и совместным действиям в сложных жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут способны:

- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций и оценивать их возможные последствия;
- выявлять причинно-следственные связи между действиями человека и возникновением опасных ситуаций;
- самостоятельно определять последовательность действий в различных ситуациях, связанных с обеспечением личной безопасности;
- находить, анализировать и использовать информацию в области безопасности жизнедеятельности;
- моделировать безопасное поведение в повседневных, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- оценивать результаты собственных действий с точки зрения обеспечения личной безопасности;
- взаимодействовать с окружающими, выражать свою точку зрения, слушать и учитывать мнение других;
- применять полученные знания при решении практических и ситуационных задач.

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- основные виды опасных и чрезвычайных ситуаций и причины их возникновения;
- правила безопасного поведения в быту, общественных местах, на дорогах и транспорте;
- правила безопасного поведения в ситуациях природного и социального характера;
- правила использования средств индивидуальной защиты;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные правила и приёмы оказания первой помощи;
- порядок вызова экстренных служб;

уметь:

- распознавать потенциально опасные ситуации и оценивать возможные риски;
- выбирать безопасный алгоритм действий в конкретной ситуации;
- соблюдать правила безопасного поведения в повседневной жизни;
- действовать при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций в пределах полученной подготовки;
- пользоваться изученными средствами индивидуальной защиты;
- выполнять изученные приёмы оказания первой помощи;
- применять полученные знания и практические навыки для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

Методы и формы обучения

Основной организационной формой обучения является занятие.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация;

наглядные методы: демонстрация плакатов, схем, таблиц, моделей, приборов, видеоматериалов и презентаций;

практические методы: упражнения, тренировки, практические занятия, моделирование ситуаций, отработка алгоритмов безопасного поведения и приёмов оказания первой помощи.

В процессе реализации программы используются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Формы контроля и определения результативности

Контроль освоения программы осуществляется в процессе теоретических и практических занятий.

Для определения результативности используются:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- практические работы;
- выполнение упражнений и практических заданий;
- моделирование и разбор ситуаций;
- текущий контроль;
- квест-игра.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме **квест-игры**, позволяющей оценить умение обучающихся применять полученные знания и практические навыки в ситуациях, связанных с обеспечением личной безопасности.

Основной организационной формой обучения является занятие.

Учебный план и содержание

№	Тема	Количество часов

		Теория	Практика	Всего
Модуль 1. Личная безопасность в повседневной жизни (48 часов)				
1.	Личная безопасность в повседневной жизни	14	6	20
2.	Безопасность на дорогах и на транспорте	8	2	10
3.	Опасные ситуации социального характера	3	3	6
4.	Экстремальные ситуации в природных условиях	4	2	6
5.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	3	3	6
Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (20 часов)				
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	6	6	12
7.	Основы здорового образа жизни	4	4	8
	Всего:	42	26	68

Модуль 1. Личная безопасность в повседневной жизни (48 часов)

Тема 1. Личная безопасность в повседневной жизни (20 часов)

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

Государственные, муниципальные и специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова экстренных служб. Сигнал оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при получении сигнала оповещения.

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

Правила безопасного поведения при пожаре. Эвакуация из задымлённого помещения. Действия в ситуации, когда невозможно самостоятельно покинуть помещение. Причины возгорания электроприборов и правила безопасного поведения при их возгорании. Первичные средства пожаротушения и правила их использования.

Причины затопления жилища и возможные последствия. Правила поведения при затоплении и меры по его предотвращению.

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

Средства бытовой химии и правила безопасного обращения с ними. Безопасное обращение с лекарственными средствами. Бытовой газ и правила его использования. Действия при обнаружении запаха газа. Профилактика пищевых отравлений.

Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при взрыве и обрушении здания.

Безопасное поведение в нестандартных бытовых ситуациях. Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей. Опасность толпы. Безопасное поведение при встрече с животными.

Тема 2. Безопасность на дорогах и на транспорте (10 часов)

Дорожное движение и его участники. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Дорога и её составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров. Правила перехода проезжей части.

Правила поведения пассажиров общественного и личного транспорта. Действия пассажиров при возникновении аварийных ситуаций.

Безопасность на железнодорожном, воздушном, морском и речном транспорте. Индивидуальные и групповые средства спасения. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации.

Тема 3. Опасные ситуации социального характера (6 часов)

Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения дома в отсутствие взрослых.

Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме, подъезде, лифте и на улице. Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Тема 4. Экстремальные ситуации в природных условиях (6 часов)

Понятие об экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях и причины их возникновения.

Вынужденное автономное существование. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Способы преодоления страха и стрессового состояния.

Сигналы бедствия и способы их подачи. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

Тема 5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (6 часов)

Понятие о коллективных средствах защиты. Убежища, их назначение и устройство. Правила поведения в защитном сооружении.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Устройство и правила пользования противогазом. Правила подбора и подготовки противогаза к использованию. Положения противогаза: походное, наготове, боевое.

Практическая отработка действий по использованию средств индивидуальной защиты органов дыхания.

Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (20 часов)

Тема 6. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (12 часов)

Понятие о ране. Виды ран и их признаки. Общие правила оказания первой помощи при ранениях.

Виды кровотечений и их характеристика. Способы временной остановки наружного кровотечения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Общее охлаждение организма и обморожение. Признаки обморожения. Первая помощь при общем охлаждении и обморожении.

Тепловой и солнечный удар. Основные признаки. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Профилактика перегревания.

Способы перемещения пострадавшего. Практическая отработка изученных приёмов оказания первой помощи.

Тема 7. Основы здорового образа жизни (8 часов)

Основы рационального и сбалансированного питания. Энергетические потребности организма. Суточный рацион питания.

Значение белков, жиров и углеводов для организма человека. Витамины и минеральные вещества. Значение воды для организма.

Понятие об осанке. Виды нарушений осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются:

Аудиовизуальные и технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска;
- экран.

Тренажёры и учебно-практическое оборудование:

- тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- тренажёр-манекен для отработки приёмов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- набор имитаторов травм и поражений.

Наглядные материалы:

- стенды, плакаты и учебные материалы по вопросам здорового образа жизни;
- материалы по действиям населения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- материалы по средствам индивидуальной и коллективной защиты;
- материалы по действиям при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях;
- материалы по вопросам обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях.

Средства индивидуальной защиты:

- средства защиты органов дыхания;
- ватно-марлевые повязки;
- респираторы;
- противогазы;
- средства защиты кожи.

Средства для практической отработки навыков оказания первой помощи:

- перевязочные материалы;
- средства и оборудование, предназначенные для учебной отработки приёмов оказания первой помощи.

Календарно-тематический план

Тема раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия
Модуль 1. Личная безопасность в повседневной жизни (48 часов)	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
Модуль 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (20 часов)	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 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен С 07.09.2026 по 07.09.2027