

**г. КРАСНЫЙ СУЛИН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2**



**Рабочая учебная программа**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Самооборона»**

**Уровень общего образования (класс):** основное общее 5-7 классы

**Количество часов:** 5 «а»- 29 часов, 5 «б»-35 часов, 6 «а»-35 часов, 6 «б»-33 часа, 7 «а», «б», «в» - 35 часов

**Срок реализации программы:** 2019-2020 уч.год

**ФИО учителя:** Казарьян Леонид Михайлович

**Квалификационная категория:** б/к

**Составлена на основе:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2017.

**2019 г**

## **Оглавление:**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения курса.....	5
3. Содержание курса.....	7
4. Тематическое планирование.....	9
5. Поурочное планирование.....	12

## **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самооборона» для 5-7 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования
- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. N 1987» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937);
- Устав МБОУ СОШ № 2;
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), реализуемых МБОУ СОШ №2;
- Образовательная программа МБОУ СОШ № 2;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2017.

### **Общая характеристика курса**

В настоящее время возрастает роль и ответственность системы образования в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни. Только через образование можно обеспечить повышение уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовывать в специальной отдельной образовательной области «Самооборона».

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самооборона» для 5-7 классов ориентирована на создание у школьников

правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Самооборона» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

### **Цели и задачи:**

**Цель:** овладение системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья

### **Задачи:**

- Формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

- Формирование индивидуальной системы здорового образа жизни: значении двигательной активности и закаливании для здоровья человека, о гигиене питания и профилактики вредных привычек.

- Выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, ответственности за антиобщественное поведение и участие в антитеррористической деятельности.

**Формы занятий:** групповая работа, беседы, викторины, трудовые дела.

**Формы контроля:** текущий, индивидуальный, фронтальный

**Виды контроля:** 1. Наблюдение 2. Тестирование 3. Беседа 4. Проектная деятельность

Реализация программы опирается на содержание следующих предметов:

-биология

-физическая культура

-литература

-ОБЖ

### **Место курса в учебном плане**

По учебному плану школы на курс «Самооборона» в 5 «а», 5 «б», 6 «а», 6 «б», 7 «а», «б», «в» классах отводится по 1 часу в неделю. В связи с Постановлением РФ от 10 июля 2019 года №875 «О переносе выходных дней в 2020 году» и в соответствии с расписанием школы, курс

«Самооборона» в 5 «а» классе будет реализован за 29 учебных часов в год, в 5 «б»- за 35 часов, в 6 «а»- за 35 часов, в 6 «б»- за 33 часа, в 7 «а», «б», «в» - за 35 учебных часов в год.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

## **Планируемые результаты**

Изучение курса «Самооборона» в основной школе обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **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 по следствия 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 во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимать личную и общественную значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- понимать 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;

- формировать установки на здоровый образ жизни, исключая употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;

- формировать антитеррористическую личностную позицию;

- понимать необходимость сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- знать основные опасные и чрезвычайные ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- оказывать первую медицинскую помощь;

- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

## Содержание курса

### 1. Основы комплексной безопасности

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту. Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой; особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности; активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

Безопасность на водоёмах Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи, терпящим бедствие на воде.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно-опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект)

Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

## **2. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека**

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

## **3. Основы медицинских знаний**

Формировать представление о травмах, значении принципов оказания первой медицинской помощи, постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.



**Тематическое планирование  
5 «а», 5 «б» классы**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
1	Техника безопасности	4 (10)	Выполнение оборонительных приемов против нападающего
2	Правила дорожного движения	23	Исследовать (на основе непосредственных жизненных наблюдений) связи поведения участников дорожного движения и частотой ДТП. Сравнить и различать сигналы светофора, регулировщика и водителей транспортных средств. Характеризовать условия, обеспечивающие безопасность при переходе дорог.
3	Противопожарная безопасность	2	Элементарные способы тушения загораний; знать первичные средства пожаротушения и их возможности. Учатся оценивать обстановку при возникновении задымления или загорания, пользоваться первичными средствами пожаротушения, выполнять требования правил пожарной безопасности.
	<b>Итого</b>	<b>29 (35) часов</b>	

## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
1	Техника безопасности	1	Выполнение оборонительных приемов против нападающего
2	Правила дорожного движения	20	Исследовать (на основе непосредственных жизненных наблюдений) связи поведения участников дорожного движения и частотой ДТП. Сравнить и различать сигналы светофора, регулировщика и водителей транспортных средств. Характеризовать условия, обеспечивающие безопасность при переходе дорог.
3	Противопожарная безопасность	14 (12)	Элементарные способы тушения загораний; знать первичные средства пожаротушения и их возможности. Учатся оценивать обстановку при возникновении задымления или загорания, пользоваться первичными средствами пожаротушения, выполнять требования правил пожарной безопасности.
	<b>Итого</b>	<b>35 (33) часа</b>	

## Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
1	Основы комплексной безопасности		Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
2	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека		Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни
3	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи		Приобретают теоретические знания: как оказывать первую медицинскую помощь
4	ОФП		Выполнение оборонительных приемов против нападающего.
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	

## Поурочное планирование

### 5 класс

№ уро ка	Тема урока	Дата	Дата	Дата	Дата
		по плану 5а	по факту 5а	по плану 5б	по факту 5б
1	История автотранспорта и проблемы безопасного движения.	2.09		5.09	
2	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге.	9.09		12.09	
3	Элементы улиц и дорог.	16.09		19.09	
4	Дорожные знаки и их группы. История возникновения и развития дорожных знаков.	23.09		26.09	
5	Дорожная разметка и её предназначение.	30.09		3.10	
6	Сигналы светофора и регулировщика.	7.10		10.10	
7	Предупредительные сигналы транспортных средств.	14.10		17.10	
8	Движение пешеходов по улицам и дорогам.	21.10		24.10	
9	Правила перехода улиц.	11.11		7.11	
10	Регулирование дорожного движения.	18.11		14.11	
11	Железная дорога.	25.11		21.11	
12	Правила перехода улиц.	2.12		28.11	
13	Регулирование дорожного движения.	9.12		5.12	
14	Железная дорога.	16.12		12.12	
15	История возникновения и развития дорожных знаков.	23.12		19.12	
16	Дорожные знаки и их группы.	13.01		26.12	
17	Дорожная разметка и её предназначение.	20.01		16.01	
18	Сигналы светофора и регулировщика.	27.01		23.01	

19	Ответственность пешеходов за нарушение ПДД.	3.02		30.01	
20	Общие требования к водителям велосипедов.	10.02		6.02	
21	Обязанности пешеходов.	17.02		13.02	
22	Обязанности пассажиров.	2.03		20.02	
23	ГИБДД и ДПС.	16.03		27.02	
24	Наш путь в школу и новые маршруты.	6.04		5.03	
25	Исторические сведения о развитии пожарной охраны	13.04		12.03	
26	Добровольные пожарные организации в России.	20.04		19.03	
27	Базовый разминочный комплекс.	27.04		2.04	
28	Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП).	18.05		9.04	
29	Углубленный разминочный комплекс	25.05		16.04	
30	Принципы дыхания при выполнении движений в восточных единоборствах. Базовые типы дыхания.			23.04	
31	Восстановительные техники дыхания			30.04	
32	Техника рук. Техника ударов. Защита руками.			7.05	
33	Техника ног. Защита ногами			14.05	
34	Игра Вытолкни из круга (квадрата).			21.05	
35	«Петушиный» бой.			28.05	

### 6 класс.

№ урока	Тема урока	Дата по плану ба	Дата по факту ба	Дата по плану 6б	Дата по факту 6б
1	Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП)	4.09		3.09	

2	«Правила движения - закон улиц и дорог».	11.09		10.09	
3	Дорожно-транспортные происшествия.	18.09		17.09	
4	Причины ДТП.	25.09		24.09	
5	Формы регулирования дорожного движения.	2.10		1.10	
6	Сигналы светофора.	9.10		8.10	
7	Дорожная разметка и дорожные знаки, дополнительные средства информации.	16.10		15.10	
8	Сигналы регулировщика.	23.10		22.10	
9	Организация дорожного движения.	6.11		5.11	
10	Правила перехода улиц и дорог	13.11		12.11	
11	Типичные опасные ситуации на дорогах с пешеходами.	20.11		19.11	
12	Скрытые опасности на дороге.	27.11		26.11	
13	Дорожные «ловушки».	4.12		3.12	
14	Транспортные средства и дорожное движение.	11.12		10.12	
15	Правила движения велосипедистов.	18.12		17.12	
16	Дополнительные требования к движению велосипедистов	25.12		24.12	

17	Правила безопасности при переходе и проезде железнодорожных переездов.	15.01		14.01	
18	Труд водителя.	22.01		21.01	
19	Номерные опознавательные знаки и надписи на транспортных средствах.	29.01		28.01	
20	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП.	5.02		4.02	
21	Итоговое занятие по ПДД Игра «Весёлый перекрёсток».	12.02		11.02	
22	Пожарная безопасность.	19.02		18.02	
23	Физико-химические основы горения	26.02		25.02	
24	Огонь – друг и враг человека.	4.03		3.03	
25	История о том, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнём.	11.03		10.03	
26	Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях.	18.03		17.03	
27	Соблюдение мер предосторожности в обращении с огнём.	1.04		7.04	
28	Общие требования правил пожарной безопасности в школе, в быту.	8.04		14.04	
29	Причины возгораний.	15.04		21.04	
30	Предупреждение травматизма и	22.04		28.04	

	несчастных случаев при пожаре.				
31	Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации.	29.04		12.05	
32	Основы профессии «Пожарный»	6.05		19.05	
33	Противопожарная защита.	13.05		26.05	
34	Первичная доврачебная помощь при пожаре	20.05			
35	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	27.05			

### 7 классы

№ урока	Тема урока	Дата по плану 7 классы	Дата по факту 7 классы
<b>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения их причины и последствия</b>			
1	Различные природные явления и причины их возникновения. Общая характеристика	4.09	
2	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.	11.09	
3	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.	18.09	
4	Защита населения от последствий землетрясений.	25.09	
5	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	2.10	
6	Вулканы, извержение вулканов Последствия извержения вулканов. Защита населения.	9.10	
7	Оползни, их последствия, защита населения.	16.10	
8	Обвалы и снежные лавины.	23.10	
<b>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения</b>			
9	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	6.11	
10	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	13.11	



11	Смерчи.	20.11	
<b>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</b>			
12	Наводнения, виды наводнений и их причины.	27.11	
13	Защита населения от последствий наводнений.	4.12	
14	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	11.12	
15	Сели и их характеристика.	18.12	
16	Защита населения от последствий селевых потоков.	25.12	
17	Цунами и их характеристика.	15.01	
18	Защита населения от цунами.	22.01	
<b>Чрезвычайные ситуации биологического происхождения</b>			
19	Лесные и торфяные пожары и их профилактика.	29.01	
20	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	5.02	
21	Эпидемия.	12.02	
22	Эпизоотии и эпифитотии, противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.	19.02	
<b>Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</b>			
23	Здоровое питание	26.02	
24	Стресс и его влияние на человека.	4.03	
25	Вредные привычки и их влияние на организм	11.03	
26	Формирование личности подростка в процессе взаимоотношений со взрослыми.	18.03	
27	Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками.	1.04	
28	Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола.	8.04	
29	Взаимоотношения подростка и общества.	15.04	
<b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</b>			
30	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	22.04	
31	Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении	29.04	
32	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	6.05	
33	Общие правила транспортировки пострадавшего	13.05	
34	Основные упражнения общей физической	20.05	

	подготовки (ОФП).		
35	Углубленный разминочный комплекс	27.05	

**Согласовано:**

Протокол заседания методического  
совета МБОУ СОШ № 2

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководитель МС

\_\_\_\_\_ С.В.Цымбалова

**Согласовано:**

Заместитель директора по УВР  
МБОУ СОШ № 2

\_\_\_\_\_ / С.В.Цымбалова

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.