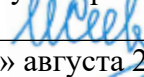


Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Лицея  
Финуниверситета

 И.В. Сивцова  
«26» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**  
**Основное общее образование**

Москва – 2025.

Рабочая программа согласована  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

# **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Безопасный образ жизни»**

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Безопасный образ жизни» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами: законом «Об образовании в Российской Федерации» №273–ФЗ от 29.12.2012; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Данная программа является составляющей частью основной образовательной программы основного общего образования Лицея Финансового университета.

Программа курса внеурочной деятельности «Безопасный образ жизни» рассчитана на 204 учебных часа для обучающихся 5-7 классов, ориентирована на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. В процессе изучения данной программы, обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по энергосбережению, ответственному отношению к природным ресурсам, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

### **Актуальность программы курса**

Жизнь в XXI веке ставит перед современным поколением много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Нынешнее состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Введение в практику учреждений, осуществляющих образовательную деятельность, здоровьесберегающего образования, оздоровительной работы, экологического воспитания позволяет достичь качества, эффективности и доступности – трех ключевых элементов программы модернизации образования.

**Цель программы курса** – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, экологии.

В процессе реализации программы курса «Безопасный образ жизни» решаются следующие **задачи**:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесберегающего режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

### **Методы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

- Индивидуальные беседы
- Дискуссия
- Круглый стол
- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников, подготовка информационных материалов)
- Волонтерские акции
- Командные игры
- Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;
- Учебная эвакуация
- Инструктаж
- Встречи со спикерами
- Посещение оздоровительных лагерей
- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде рекомендаций
- Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;
- Сдача зачетов ГТО
- Консультации по построению индивидуального режима.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание 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;
- понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности**

#### **Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

##### **1.1. Пожарная безопасность**

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

#### 1.2. Безопасность на дорогах

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 и водителя мопеда.

#### 1.3. Безопасность в быту

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.

#### 1.4. Безопасность на водоемах

Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

#### 1.5. Экология и безопасность

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

#### 1.6. Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.

### **Тема 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях**

#### 2.1. Подготовка к активному отдыху на природе

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

#### 2.2. Активный отдых на природе и безопасность

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

#### 2.3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

#### 2.4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

#### 2.5. Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

### **Тема 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта**

#### 3.1. Наиболее опасные террористические акты

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

#### 3.2. Правила поведения при возможной опасности взрыва

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен.

#### 3.3. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

### **Тема 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера**

#### 4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины). Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами). Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

#### 4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационно опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

#### 4.3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России. Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.

## **Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

### **Тема 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций**

5.1. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций  
Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

5.2. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны.

5.3. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения

## **Тема 6. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации**

6.1. Система борьбы с терроризмом

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция. Применение Вооруженных сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

6.2. Государственная политика противодействия наркотизму

Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Последствия наркомании и ее влияние на национальную безопасность России. Нормативно-правовая база борьбы с наркобизнесом. Профилактика наркомании.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни**

#### **Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие**

7.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со



взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних.

7.2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

##### **Тема 8. Основы медицинских знаний**

###### **8.1 Основы медицинских знаний**

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства. Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

###### **8.2 Первая медицинская помощь**

Правила оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при отравлении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой

**Формы организации и виды деятельности:** проведение индивидуальных бесед, проведение групповых дискуссий, проведение командных игр, составление режима дня, графика питания и тренировок с учетом индивидуальных особенностей, сдача нормативов ГТО, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, просмотр видеоматериалов, разработка информационных плакатов, участие в круглых столах, участие в исследовательских проектах.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **5 класс**

<b>№ модуля, раздела, темы</b>	<b>Наименование модулей, разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>М - I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>40</b>

<b>Р - I</b>	<b>Основы комплексной безопасности. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>40</b>
Тема 1	Пожарная безопасность	6
Тема 2	Безопасность на дорогах	10
Тема 3	Безопасность в быту	5
Тема 4	Безопасность на водоемах	6
Тема 5	Экология и безопасность	8
Тема 6	Опасные ситуации социального характера	5
<b>М – II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>26</b>
<b>Р - III</b>	<b>Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	<b>26</b>
Тема 6	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	13
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	13
	Повторение	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### 6 класс

<b>№ модуля, раздела, темы</b>	<b>Наименование модулей, разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>М - I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>36</b>
<b>Р - I</b>	<b>Основы комплексной безопасности. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях</b>	<b>36</b>
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	8
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	6
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	8
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	8
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	6
<b>М - II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>30</b>
<b>Р - IV</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>30</b>
Тема 6	Основы медицинских знаний	30
	Повторение	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## 7 класс

<b>№ модуля, раздела, темы</b>	<b>Наименование модулей, разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>М - I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>41</b>
<b>Р - I</b>	<b>Основы комплексной безопасности. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта</b>	<b>21</b>
Тема 1	Наиболее опасные террористические акты	7
Тема 2	Правила поведения при возможной опасности взрыва	7
Тема 3	Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении	7
<b>Р - II</b>	<b>Основы комплексной безопасности. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера</b>	<b>20</b>
Тема 4	Чрезвычайные ситуации природного характера	6
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	7
Тема 6	Современный комплекс проблем безопасности социального характера	7
<b>М - II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>25</b>
<b>Р - III</b>	<b>Основы здорового образа жизни. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях</b>	<b>15</b>
Тема 7	Правила оказания первой медицинской помощи	15
<b>Р - IV</b>	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>10</b>
Тема 8	Первая медицинская помощь	10
	Повторение	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>