



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Дятьковская средняя общеобразовательная
школа №3»
Дятьковского района Брянской области

<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР Катунина О.В. _____</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ ДСОШ №3 Ромашков Д.В. _____ Приказ № ____ от 29.08.2024 г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСА
«Школа выживания»
для учащихся 5-9 классов
основное общее образование
срок реализации программы – 2024-2025 учебный год**

**Составил:
учитель ОБЖ
Володин Юрий Николаевич**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение учебного предмета «ОБЖ» обеспечивает формирование базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствует выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Все это содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать 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.

Рабочая программа в рамках предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» в 5-9 классах составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Дятьковская средняя общеобразовательная школа №3» Дятьковского района Брянской области по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО, представленным в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Часть занятий внеурочной деятельности «Спасатель» будут проводиться на обновленной материально-технической базе Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

В целях реализации системного подхода и обеспечение непрерывного изучения предмета на уровне основного общего образования подразумевается внедрение единой структурно-логической схемы изучения тематических линий с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся:

- безопасность во время пребывания в различных средах - «правила пребывания в различных средах — риски и действия по их снижению во время пребывания в

различных средах — действия в условиях опасностей в различных средах»;

- здоровый образ жизни - «значение для человека здорового образа жизни — правила здорового образа жизни и их соблюдение —экологическая безопасность»;

- первая помощь пострадавшим - «принципы и общий порядок оказания первой помощи пострадавшим — приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим при состояниях, угрожающих их жизни и здоровью»;

- основы комплексной безопасности населения Российской Федерации - «правовые основы обеспечения комплексной безопасности — организация комплексной защиты населения — основные мероприятия комплексной защиты населения»;

Программа предполагает использование приема организации учебного материала по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия, улица и общественные места, природные условия, коммуникационные связи и каналы, объекты и учреждения культуры. Для систематизации дидактических компонентов тематических линий программа предусматривает в парадигме безопасной жизнедеятельности соблюдать цикл действий: «предвидеть опасность — по возможности ее избегать — при необходимости действовать со знанием дела».

Использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий предполагает применение тренажерных систем и виртуальных моделей, способных отображать объекты, не воспроизводимые в обычных условиях, а также обеспечивающих электронную поддержку выданных для решения ситуационных задач, отражающих повседневную действительность, это становится возможно с учетом оборудования, которым обеспечена школа «Точка роста».

Внедрение в преподавание учебного предмета «ОБЖ» современных форм электронного обучения подчинено соблюдению следующих базовых принципов: использование электронной образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным; цифровые образовательные ресурсы являются дополнительным

инструментом достижения цели учебного занятия, их использование не является самоцелью; компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБЖ

Личностные результаты

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознанное значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдения нормы здорового образа жизни, осознано выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в то числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключения (индуктивное, дедуктивное и по аналогии), делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в опасных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий ЧС.

Предметные результаты

Выпускник научится (предметные результаты на базовом уровне освоения программного минимума по предмету при изучении учебника из федерального перечня):

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

- безопасно использовать бытовые приборы;

- безопасно использовать средства бытовой химии;

- безопасно использовать средства коммуникации;

- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;

- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;

- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;

- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;

- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности; добывать и поддерживать огонь в автономных условиях; добывать и очищать воду в автономных условиях;

- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях; подавать сигналы бедствия и отвечать на них;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций

техногенного характера для личности, общества и государства;

- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;

- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;

- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;

- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства; классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения; классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;

- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;

- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;

- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

- безопасно использовать ресурсы интернета;

- анализировать состояние своего здоровья;

- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- классифицировать средства оказания первой помощи;

- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;

- оказывать первую помощь при ушибах;

- оказывать первую помощь при растяжениях;

- оказывать первую помощь при вывихах;

- оказывать первую помощь при переломах;

- оказывать первую помощь при ожогах;

- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

- оказывать первую помощь при отравлениях;

- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;

- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться (достижение метапредметных и личностных аспектов):

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности

жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет- ресурсы и другие базы данных;

– усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

– исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

– творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2. Содержание курса.

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Правила безопасного поведения в городской среде, на улице.

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности. Системы обеспечения безопасности города. Правила вызова служб безопасности.

Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях.

Понятие о личной безопасности. Опасные и безопасные места в населенном пункте. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города, глухие зоны парков и скверов, места массового скопления людей и т.д. Незнакомые взрослые и подростки. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде, в лифте, на лестничной площадке, звонок в дверь, дверь вашей квартиры пытаются открыть; вы вернулись из школы, а дверь вашей квартиры открыта. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни во время прогулок.

Пожарная безопасность.

Понятие о пожаре. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях, общественных местах, на транспорте. Меры пожарной безопасности. Правила противопожарной безопасности в быту, в общественных местах. Правила безопасного поведения при пожаре в доме, в общественном месте, (если есть возможность выйти из квартиры; если нет возможности покинуть квартиру; при выходе через задымленный коридор); на транспорте. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами. Первичные средства тушения пожаров. Подручные

средства тушения пожаров. Виды огнетушителей и правила пользования ими.

Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания. История создания противогаза. Виды и назначение противогазов. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Правила пользования противогазом. Положение противогаза: «походное», «наготове», «боевое». Как правильно определить размер противогаза. Коллективные и индивидуальные средства защиты. Правила поведения в убежище.

Дорожная азбука.

Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.

Современные улицы и дороги-зоны повышенной опасности. Причины возникновения ДТП. Безопасность участников дорожного движения. Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Опасность пешехода и безопасность пассажира. Велосипедист – полноправный участник дорожного движения. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Основные правила безопасности на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Предотвращение дорожно-транспортных происшествий. Вы – очевидец ДТП. Правила дорожного движения роллера, скейтбордиста, велосипедиста.

Раздел 2. «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».

Средства оказания медицинской помощи. перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных средств. Понятие о травме и ране. Открытые и закрытые травмы. Общие признаки травм и ранений. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах. Общая характеристика кровотечений. Наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное и смешанное кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Первая медицинская помощь при кровотечении из носа.

Раздел 3. Основы военной службы.

Защита Отечества – долг и обязанность граждан России.

История создания Российской армии. Виды, рода войск, символика Вооруженных Сил. Военная форма одежды. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности. Боевой знамя-символ воинской чести. Ордена-почетные награды за воинские заслуги. Дни воинской славы. Воинская дисциплина. Строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым и походным шагом, шаг на месте, движение бегом. Огневая подготовка. История создания пневматического оружия. Правила техники безопасности с оружием. Психологическая подготовка к стрельбе. Прицеливание. Пристрелка. Тренировка исходного положения сидя. Выстрел. Тренировка исходного положения лежа.

Раздел 4. Условия автономного существования в природе.(3 часа)

Вязать и уметь применять узлы. Необходимость разжигания костра в условиях автономного существования в природе. Виды костров: таёжный, шалаш, звезда, звезда и шалаш, колодец, камин, нодья. Тип костра, разводимый в сырую погоду. Разжигание костра без спичек с помощью трения. Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак. Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения веревок).

Раздел 5. Ориентирование в природных условиях. (2 часа)

Ориентирование по отдельно стоящему дереву, по расположению мха на деревьях, по муравейнику, по расположению колец спиленного дерева, по кресту на церкви, по солнцу, по солнцу и часам (по стрелкам), по звёздам (по Полярной звезде). Ориентирование по компасу.

Раздел 6. Противопожарная подготовка(4 часа)

Правила пожарной безопасности. Огнетушащие средства. Способы прекращения горения. Опасности при пожаре, поражающие факторы.Классификация и область применения огнетушителей.Виды пожаров. Лесные пожары: верховой пожар, низовой пожар, торфяной пожар. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека; связанные с природными факторами (молния, засуха). Способы устранения лесных пожаров. Пожары, возникающие в жилищах. Причины возникновения пожаров в жилых и административных зданиях. Действия населения при пожарах.

Раздел 7. Подготовка по связи и передаче сигналов. (2 часа)

Сигналы оповещения (бедствия), подаваемые при нахождении человека в природных условиях при автономном существовании. Сигналы, подаваемые с помощью костра (днём – дымом; ночью – огнём). Сигнал с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS на открытой местности; периодическим зовом на помощь голосом .Подача сигналов бедствия. Аварийные световые и звуковые сигналы.

Раздел 8. Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка.(6 часов)

Состав походной аптечки. Наложение повязки при наружном кровотечении конечностей. Правила иммобилизации при переломах конечностей.Назначение и применение лекарств. Изготовление носилок из подручных материалов.Первая медицинская помощь при утоплении. ПМП при ожогах и обморожениях. Доврачебная помощь при травмах.Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая

помощь при ожоге. Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь при этих явлениях. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении. Раны – правила обработки ран. Правила наложения повязки на раны. Кровотечения. Способы остановки кровотечения. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь. Травматический шок – первая помощь при шоке. Первая помощь при отравлениях. Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации. Правила транспортировки пострадавшего.

Раздел 9. Подготовка к походу

Подбор группы участников похода. Выбор маршрута похода.

Экипировка участников похода. Выбор туристического снаряжения Режим и продукты питания в походе.

Раздел 10. Ориентирование.

Ориентирование по азимуту. Ориентирование по карте и компасу. Прокладывание маршрута по карте. Ориентирование по местным приметам. Ориентирование в условиях полной автономии. Ориентирование по солнцу и луне.

Раздел 11. Походный быт.

Костры. Виды и способы. Способы сохранения огня. Разведение огня в экс. условиях. Подача сигналов бедствия. Способы приготовления пищи на костре. Походные блюда. Тепловая обработка продуктов.

Раздел 12. Временное укрытие.

Устройство походного лагеря. Установка палатки, шалаша или навеса. Обустройство спального места. Распределение обязанностей при устройстве походного лагеря. Дежурства

Раздел 13. Доврачебная помощь

Экстренная реанимация. Массаж сердца и И.В.Л.

Виды и правила перевязки. Виды иммобилизаций при переломах.

Раздел 14. Техника движения в походе.

Организация движения по местности. Способы перехода и переправы через реку (зима-лето). Способы страховки и самостраховки.

Раздел 15. Гражданская оборона

Средства защиты органов дыхания. Норматив №1, Норматив №2

Средства защиты кожи. Норматив №3 Медицинские средства защиты.

**3. Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Спасатель» (17 часов)**

№	Учебная тема	Количество во часов
1.	Правила безопасного поведения в городской среде, быту, на улице.	1
2.	Правила безопасного поведения в городской среде, быту, на улице.	1
3.	Правила безопасного поведения в городской среде, быту, на улице.	1
4.	Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях.	1
5.	Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях.	1
6.	Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях.	1
7.	Пожарная безопасность.	1
8.	Пожарная безопасность.	1
9.	Пожарная безопасность.	1
10.	Пожарная безопасность.	1
11.	Пожарная безопасность.	1
12.	Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени.	1
13.	Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени.	1
14.	Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени.	1
15.	Дорожная азбука. Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.	1
16.	Дорожная азбука. Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.	1
17.	Дорожная азбука. Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.	1
18.	Основы медицинских знаний. Правила оказания ПМП.	1
19.	Основы медицинских знаний. Правила оказания ПМП.	1

20.	Основы медицинских знаний. Правила оказания ПМП.	1
21.	Основы медицинских знаний. Правила оказания ПМП.	1
22.	Основы медицинских знаний. Правила оказания ПМП.	1
23.	Основы военной службы. Защита Отечества – долг и обязанность граждан России.	1
24.	Основы военной службы.	1
25.	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России.	1
26.	Основы военной службы.	1
27.	Условия автономного существования в природе. Вязать и уметь применять узлы. Необходимость разжигания костра.	1
28.	Условия автономного существования в природе. Вязать и уметь применять узлы. Необходимость разжигания костра.	1
29.	Условия автономного существования в природе. Вязать и уметь применять узлы. Необходимость разжигания костра.	1
30.	Ориентирование в природных условиях	1
31.	Ориентирование в природных условиях	1
32.	Ориентирование в природных условиях	1
33.	Противопожарная подготовка	1
34.	Противопожарная подготовка	1
35.	Противопожарная подготовка	1
36.	Противопожарная подготовка	1
37.	Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения	1
38.	Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения	1
39.	Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения	1
40.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	1

41.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	1
42.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	1
43.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	1
44.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	1
45.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	1
46.	Инструктажи. Подготовка к походу.	1
47.	Инструктажи. Подготовка к походу.	1
48.	Подготовка к походу.	1
49.	Подготовка к походу.	1
50.	Подготовка к походу.	1
51.	Ориентирование.	1
52.	Ориентирование.	1
53.	Ориентирование.	1
54.	Походный быт.	1
55.	Походный быт.	1
56.	Походный быт.	1
57.	Временное укрытие.	1
58.	Временное укрытие.	1
59.	Временное укрытие.	1
60.	Доврачебная помощь	1
61.	Доврачебная помощь	1
62.	Доврачебная помощь	1
63.	Техника движения в походе.	1
64.	Техника движения в походе.	1
65.	Гражданская оборона.	1
66.	Гражданская оборона.	1

67.	Гражданская оборона.	1
68.	Гражданская оборона.	1
69.	Гражданская оборона.	1
70.	Итоговое занятие.	1
	ИТОГО	70

Дополнительные формы проведения уроков ОБЖ
Тематическая линия «Основы здорового образа жизни»

1. Индивидуальная модель здорового образа жизни:

Сначала делаем мозговой штурм в мини-группах: соревнование, кто напишет больше всех полезных привычек. Группа, которой удалось написать максимальное количество привычек озвучивает свой список, если что-то не названо, остальные добавляют. После каждому ученику дается задание написать свою модель здорового образа жизни, учитывая личные особенности. Разделы:

- Сон
- Питание
- Гигиена
- Физическая активность

2. Характеристика влияния вредных привычек на здоровье человека

На карточках пишем вредные привычки:

- табакокурение;
- распитие алкогольных напитков;
- пристрастие к вредной еде/переедание (фастфуд, мучное, сладости);
- игромания;
- сквернословие;
- шопоголизм.

Делим класс на 6 команд по 3-4 человека, вызываем по одному представителю, жребием они решают кому какая привычка досталась. Даем время на то, чтобы они сформулировали ВСЕ возможные последствия всех этих вредных привычек. Каждая

команда рассказывает, что у них получилось, все остальные дополняют список последствий.

*если в классе много человек, можно добавить другие вредные привычки.

Тематическая линия «Первая помощь пострадавшим»

Тема: «Что делать при ожоге/порезе/ушибе?»

Класс делится на пары, и каждая получает памятки, что нужно делать при ожоге/порезе/ушибе. Задача каждого ученика отработать алгоритм действия на соседе.

Раны:

Даже небольшая царапина требует внимания и обработки. Эти рекомендации помогут вам правильно заботиться о ранах:

Вымойте руки. Это помогает избежать заражения. Если под рукой есть одноразовые перчатки, наденьте их.

Остановите кровотечение. Если рана совсем маленькая, оно обычно прекращается само. Если же нет, окажите на рану мягкое давление сквозь стерильную салфетку, бинт или чистую ткань.

Очистите рану. Промойте её проточной или чистой водой. Кожу вокруг вымойте с мылом (при необходимости потрите). Старайтесь, чтобы мыло не попадало в рану, это может вызвать раздражение.

Если грязь или мусор остались в ране после мытья. Используйте пинцет, очищенный спиртом, чтобы их удалить. Если это не помогает, обратитесь к врачу. Тщательная обработка раны снижает риск заражения и столбняка. При этом нет необходимости использовать йод и йодсодержащие средства. Они могут вызвать раздражение.

Обработайте рану антисептиком. Антисептики для первичной обработки используются в виде растворов (чаще и удобнее) или порошков. (хлоргексидин, перекись водорода, баноцин). Не используются для первичной обработки раны мази, крема или эмульсии, которые образуют пленку, препятствующую дополнительному механическому очищению раны раствором антисептика.

При необходимости наложите повязку или пластырь. Маленькую царапину оставьте открытой.

Ожоги:

Существует **три** степени ожогов: при ожогах **первой** степени кожа краснеет и немного отекает, а также болит. Спустя день или два она может начать шелушиться.

Ожоги **второй** степени обычно сопровождаются появлением волдырей, иногда возникает сильный отек. Ожоги **третьей** степени наносят ущерб всем слоям кожи, и она может выглядеть обугленной. При этом боль может быть небольшой или её может не быть вовсе из-за повреждения нервов и тканей.

Самостоятельно можно справиться с ожогом первой степени и второй, но только если поврежденная зона меньше 5—7 сантиметров.

Чтобы оказать первую помощь:

- Промойте ожог в прохладной воде. Подержите в воде хотя бы пять минут. Это уменьшит отек.

- Обработайте ожоговую поверхность антисептическими растворами, наложите чистую (в идеале — стерильную) салфетку.

Для дальнейшего лечения ожоговой поверхности нанесите крем, мазь или эмульсию с бацитрацином/неомицином. При появлении сыпи прекратите дальнейшее применение препарата.

- При необходимости примите обезболивающие. Безрецептурный препарат облегчит боль и уменьшит воспаление.

*Существует миф, что при ожогах помогает масло. На самом деле его использование может принести только вред и способствовать развитию инфекции.

Ушибы:

С незначительными ушибами и легкими спортивными травмами можно справиться, если

- Соблюдать покой 48—72 часа. Это поможет не травмироваться повторно и не усугубить ситуацию.

- Первое время регулярно прикладывать лед (он должен быть в пакете), чтобы уменьшить отек.

- Можно также принять безрецептурное обезболивающее.

- Обязательно обратитесь к врачу, если вам не становится лучше в течение нескольких дней или даже недель.

Помните, что при серьезных травмах за медицинской помощью нужно обращаться незамедлительно. В некоторых случаях восстановление может занять несколько недель или месяцев и требует выполнения врачебных рекомендаций.

Тема: «Что делать при закрытом переломе?»

Работа в мини-группах с манекеном/участником группы: каждой группе выдается карточка с задачей, например, «перелом кости предплечья», «перелом тазобедренного сустава», «перелом голени». Задача каждой группы показать на манекене правильные действия при том или ином виде перелома.

С помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры зафиксировать и обездвижить пострадавшую конечность.

– Если сломаны кости предплечья, обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы.

– Если пострадала плечевая кость – локтевой и плечевой суставы.

– При переломе бедренной кости фиксируются тазобедренный и коленный суставы (шина крепится одним концом за туловище по боковой поверхности, другим – за голень и стопу), голени – коленный и голеностопный. Если ничего под рукой нет, поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой, а сломанную руку – к туловищу; к месту перелома приложить холод. Обратиться за помощью в «скорую помощь» или в ближайший травмопункт.

Тема: «Первая помощь при утоплении»

Работа с манекеном в мини-группах.

Главное правило – не терять время, собраться и выполнить следующие действия:
Оказание помощи после извлечения пострадавшего из воды:

1. Положить пострадавшего на спину и проверить пульс и реакцию зрачков на свет;

2. При отсутствии пульса и самостоятельного дыхания немедленно приступайте к реанимации:

– Под плечи пострадавшего надо положить какой-либо предмет (одежду, покрывало), чтобы голова его несколько запрокинулась назад.

– Рот пострадавшего накрывают платком.

– Оказывающий помощь, сделав свободный вдох, плотно прижимается своим ртом ко рту пострадавшего и вдвует в его дыхательные пути воздух из своих легких.

– Во время вдвухания воздуха нос пострадавшего должен быть зажат.

– После такого искусственного «вдоха» грудная клетка спадается до первоначального объема, осуществляя «выдох».

– Вдувание воздуха в легкие пострадавшего нужно повторять примерно 16—18 раз в минуту.

– При остановке сердечных сокращений производят непрямой массаж сердца. Нужно встать с левой стороны пострадавшего и с некоторым усилием надавливать на область сердца кистями рук, положенными одна на другую, 50—60 раз в минуту.

– Массаж сердца следует сочетать с искусственным дыханием. После 4—5 надавливаний на сердце производят одно вдувание воздуха в легкое.

При появлении пульса и дыхания необходимо обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».

Помните! При утоплении реанимация приводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.

3. При наличии пульса и дыхания:

– повернуть пострадавшего на живот;

– перекинуть его через бедро (спинку стула, толстую ветку дерева и т.п.);

– очистить полость рта: засунуть ему два пальца в рот как можно глубже и надавить на корень языка. Если после этого появились рвотные движения и кашель

– удалить воду из легких и желудка, для чего в течение следующих 5-10 минут периодически давить на корень языка, пока вода не перестанет выделяться, при этом можно похлопывать ладонями по спине, а также несколько раз сжать с боков грудную клетку во время выдоха;

– после удаления воды положить пострадавшего на бок или живот;

– вызвать «Скорую помощь»; – согреть пострадавшего;

– наблюдать за пострадавшим, так как в любую минуту может произойти остановка сердца и потребуются реанимация.

Тема: «Что делать при пищевом отравлении?»

Получить полный алгоритм действия при пищевом отравлении.

Детям выдаются разрезанные карточки, в которых описаны разные действия, которые можно и нельзя делать при отравлении или показать все действия в разнорядной на экране.

Задача: распределить в два столбика что можно делать при отравлении, что нельзя.

Нужно сделать.	Нельзя делать
– Промыть желудок	– Пить закрепляющие препараты при диарее
– Принять сорбенты	– Класть грелку на область живота
– Пить больше воды	– Пить молоко или воду с газом
– Соблюдать режим и диету	– Есть
– Не есть до полной остановки рвоты	– Вызвать рвоту, если человек без сознания
– Позвонить в скорую при продолжительной рвоте/диарее	Подождать, пока само пройдет

Когда ученики закончат, огласить правильный алгоритм действий, чтобы ученики исправили свои ошибки, написать на доске/показать на экране итоговую

версию.

Тема «Что делать при токсическом (неинфекционном) отравлении?»

Токсические (неинфекционные) отравления. Возникают при попадании в организм с пищей естественных или химических токсинов. Например, яда несъедобных грибов и растений, а также химикатов.

Класс делится на три команды (или на шесть и задания дублируются). Они пытаются составить свои списки. Потом зачитывают, остальные добавляют, вместе формируем итоговый алгоритм действия.

Первая команда пытается понять, что делать при отравлении алкоголем, недоброкачественной пищей, грибами, ядовитыми растениями и их плодами, когда яд в организм поступает через рот:

- Промыть желудок (выпить большое количество жидкости и вызывают рвоту надавливанием на корень языка пальцами. процедуру повторяют до чистых промывных вод);

- Принять сорбенты;

- Соблюдать режим и диету;

- Пить больше воды (восстанавливаем водный баланс);

- Не есть до полной остановки рвоты;

- Позвонить в скорую при продолжительной рвоте/диарее;

***При отравлении кислотами (уксус) и щелочами промывать желудок нельзя!**

Вторая команда: при отравлении газообразными химическими веществами (угарный газ, окислы азота, аммиака, пары брома, фтористого водорода, хлор, сернистый газ, и др.), когда яд поступает в организм через легкие:

- Пострадавшего в первую очередь нужно вывести на свежий воздух, обеспечить ему удобное горизонтальное положение, освободить от стесняющей одежды;

– Растереть тело пострадавшего ладонями для улучшения кровообращения, затем тепло укутать, приложить согревающие грелки к его ногам;

– Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом, если пострадавший в сознании, прополоскать горло и рот раствором соды.

– В случае отсутствия дыхания или его значительного ослабления нужно начать проведение искусственного дыхания.

– Независимо от степени отравления пострадавшего госпитализируют в стационар, на случай, если позднее возникнут осложнения со стороны нервной и дыхательной систем.

Третья команда: при отравлении токсическими веществами (некоторые ядовитые растения, химические растворители и средства от насекомых - фосфорорганические соединения (карбофос, дихлофос и др.), когда яд в организм проникает через кожу:

– Нужно как можно быстрее снять это вещество с поверхности кожи ватным или марлевым тампоном, стараясь не размазывать его на поверхности кожи.

– После этого кожу следует хорошо обмыть теплой водой с мылом или слабым раствором пищевой (пищевой) соды, обработать место поражения на коже 5—10%-ным раствором нашатырного спирта.

– При наличии раны, например ожога, наложите чистую или стерильную влажную повязку. – Далее дважды промыть желудок 2%-ным раствором пищевой соды (1 ч. л. соды на 1 стакан воды).

– Затем следует выпить 0,5 стакана 2%-ного раствора пищевой соды с добавлением активированного угля или солевое слабительное. Пострадавшему дают выпить крепкий чай.

– Дождаться прибытия бригады скорой медицинской помощи.

Потом все вместе выводим общие правила:

– Остановить или ограничить поступление яда в организм.

– Как можно скорее вывести из организма уже попавший яд, если это возможно.

– Обеспечить пострадавшему безопасные условия.

– Привести пострадавшего в чувства, при необходимости - провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

– Как можно скорее доставить пострадавшего в больницу.

Тематическая линия: «Безопасность во время пребывания в различных средах»

Тема: «Действия при пожаре»

Даем задание: что бы вы делали при пожаре в квартире? По рядам пускаем лист, в который нужно вписать правило, которое еще не было на нем написано по цепочке, и вернуть к первому ученику, который отвечает за всех. Остальные дополняют его ответ. Если что-то важное не было сказано задаем наводящие вопросы: Кто вспомнит номер пожарной охраны? Что нужно сделать, если пожар начался из-за проводки электросети? Что нельзя тушить водой? и т.д. Далее должен получиться следующий список: Действия при пожаре в квартире:

1. Сообщите о пожаре в пожарную охрану по телефонам «112», «01» (с сотового тел. 01*, 112).
2. Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой, или используйте плотную (мокрую ткань).
3. При опасности поражения электротоком отключите электроэнергию.
4. Горючие жидкости тушить водой нельзя (тушите песком, землёй, огнетушителем, если их нет, накройте плотной смоченной в воде тканью).
5. При пожаре ни в коем случае не открывайте форточки и окна.
6. Если вам не удаётся своими силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и немедленно сообщите о пожаре соседям и жильцам выше-ниже находящихся квартир.
7. Встретьте пожарных и проведите их к месту пожара.
8. При высокой температуре, сильной задымлённости необходимо передвигаться

ползком, так как температура у пола значительно ниже и больше кислорода.

9. При невозможности эвакуироваться из квартиры через лестничную площадку, когда пути эвакуация отрезаны, необходимо выйти на балкон, закрыв за собою дверь, и звать на помощь прохожих.