лицей № 179

Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждениюпротокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор ГБОУ лицей № 179Л.А.Батоваприказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

# Рабочая программа

**по курсу**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**9 класс**

количество часов 34

в неделю 1 час

 Преподаватель-организатор ОБЖ

Ефремов Сергей Геннадьевич

2015 - 2016 учебного года.

**Пояснительная записка.**

В программе реализованы требования Конститу­ции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопас­ности дорожного движения», «О радиационной бе­зопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпи­демиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безо­пасности Российской Федерации.

Программа рассчитана на 34 учебных часов в каж­дом классе. В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме одного урока, который учитель может использовать для закрепления знаний по наиболее сложным темам.

В своей предметной ориентации предлагаемая про­грамма нацеливает педагогический процесс на реше­ние следующих задач:

• освоение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и ос­новах безопасного поведения при их возникновении;

* развитие качеств личности школьников, необхо­димых для ведения здорового образа жизни, обеспе­чения безопасного поведения в опасных и чрезвычай­ных ситуациях;
* воспитание у учеников чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
* обучение учащихся умению предвидеть потенци­альные опасности и правильно действовать в случав их наступления, использовать средства индивидуаль­ной и коллективной защиты, оказывать первую меди­цинскую помощь.

В программе представлены три раздела, в каждом из которых выделены образовательные линии.

Раздел I «Безопасность и защита человека в среде обитания» включает темы: «Правила безопасного по­ведения в бытовой (городской) среде», «Правила бе­зопасного поведения в природной среде», «Правила безопасного поведения в социальной среде», «Прави­ла безопасного поведения в чрезвычайных ситуаци­ях», «Государственная система защиты и обеспече­ния безопасности населения».

Раздел II «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» предусмат­ривает изучение тем о правилах и средствах оказания первой медицинской помощи.

Раздел III «Основы здорового образа жизни» знако­мит с основными понятиями о здоровье и здоровом об­разе жизни, правилами профилактики травматизма.

Предлагаемый в программе объем материала явля­ется достаточным для формирования у учащихся 5—9 классов основных понятий в области безопаснос­ти жизнедеятельности.

Ситуации, связанные с воздействием па личность угроз и опасностей, в психологическом и практиче­ском отношении всегда трудны для человека, так как сопряжены с повышенными, предельными и даже за­предельными нагрузками, ответственностью, разного рода рисками, которые чреваты нежелательными по­следствиями. Успех действий человека в таких ситу­ациях возможен только при условии его полноценной и высокой подготовленности. Поэтому главной функ­цией программы основного общего образования явля­ется ее ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путем выработки у него навыков и умений применять правила (алгоритмы) безопасного поведения в условиях угроз и опасностей. Ориента­ция курса ОБЖ на личную безопасность отвечает бук­ве и духу Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место обеспечение безопас­ности личности. В связи с этим логика построения программы заключается в том, чтобы школьники на­учились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе следующих понятий: опас­ность —> причина опасности —> последствие опасности-\* действие.

Под опасностью здесь понимается ситуация, в ко­торой возможно возникновение явлений или процес­сов, способных поражать людей, наносить материаль­ный ущерб, разрушительно действовать на окружа­ющую среду. Причина опасности — это событие, предшествующее и вызывающее другое опасное собы­тие, явление или процесс, именуемый следствием. Последствие опасности — негативное изменение, вы­званное причиной. Действие — это то, что надо или не надо делать в ситуации, когда существует угроза жиз­ни или здоровью.

При изучении предмета школьники получают зна­ния об опасных и экстремальных ситуациях в бытовой (городской), природной и социальной среде, о чрезвы­чайных ситуациях природного, техногенного и эколо­гического характера, их последствиях и мероприяти­ях, проводимых государством по защите населения.

Большое внимание в программе уделено формиро­ванию здорового образа жизни и профилактике вред­ных привычек, изучению приемов оказания первой медицинской помощи.

Программа предусмат­ривает формирование у обучающихся умений и навы­ков, универсальных способов деятельности и ключе­вых компетенций по следующим направлениям:

* формирование способностей к предвидению си­туаций, опасных для человека, общества и окрул«аю-щей среды, и правильного поведения в случае их воз­никновения;
* изучение основ здорового образа жизни, обеспе­чивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;
* ознакомление с необходимыми индивидуальны­ми мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, со­циального и техногенного характера, с мероприятия­ми, проводимыми государством по защите населения;
* освоение правил и навыков защиты, позволя­ющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
* понимание причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
* формирование знаний о тесной взаимосвязи со­знания и жизнедеятельности личности и общества;
* использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников ин­формации, включая энциклопедии, словари, интер­нет-ресурсы и др.;
* самостоятельная организация учебной деятель­ности, оценка своего поведения, черт своего характе­ра, физического и эмоционального состояния;
* формирование знаний о правах и обязанностях члена общества и учебного коллектива.

Реализация указанной программы предусматрива­ет использование учебно-методического комплекта, включающего учебные программы, учебники и учеб­ные пособия, методические и учебно-методические пособия, учебные наглядные и электронные пособия.

**Нормативные  документы, обеспечивающие  реализацию программы.**

В программе реализованы требования Конститу­ции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопас­ности дорожного движения», «О радиационной бе­зопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпи­демиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безо­пасности Российской Федерации.

**Цели изучения курса (общеучебные и предметно-ориентированные).**

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 9-ом классе направлено на достижение следующих целей:

* формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества · выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
* формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено достижение следующих задач:

1. усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях и о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
2. усвоение знаний о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
3. усвоение знаний об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
4. усвоение знаний о здоровом образе жизни;
5. усвоение знаний и умений об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
6. усвоение знаний о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
7. развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных
8. ситуациях природного, техногенного и социального характера;
9. формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
10. воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
11. развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе
12. анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
13. принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

**Уровни  усвоения модулей.**

Программа предусмат­ривает формирование у обучающихся умений и навы­ков, универсальных способов деятельности и ключе­вых компетенций по следующим направлениям:

1. формирование способностей к предвидению си­туаций, опасных для человека, общества и окружающей среды, и правильного поведения в случае их воз­никновения;
2. изучение основ здорового образа жизни, обеспе­чивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;
3. ознакомление с необходимыми индивидуальны­ми мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, со­циального и техногенного характера, с мероприятия­ми, проводимыми государством по защите населения;
4. освоение правил и навыков защиты, позволя­ющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
5. понимание причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
6. формирование знаний о тесной взаимосвязи со­знания и жизнедеятельности личности и общества;
7. использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников ин­формации, включая энциклопедии, словари, интер­нет-ресурсы и др.;
8. самостоятельная организация учебной деятель­ности, оценка своего поведения, черт своего характе­ра, физического и эмоционального состояния;
9. формирование знаний о правах и обязанностях члена общества и учебного коллектива.

**Планируемые результаты**

1. Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
2. Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа
3. Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к творческой деятельности
4. Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа
5. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
6. Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства
7. Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.
8. Развитие личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребность соблюдать нормы здорового образа жизни

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения основ безопасности жиз­недеятельности в 9 классах ученик должен **знать:**

1. потенциальные опасности природного, тех­ногенного и социального характера, наиболее ча­сто возникающие в повседневной жизни, их воз­можные последствия и правила личной безопасности;
2. основные виды активного отдыха в природ­ных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
3. законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению бе­зопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
4. наиболее часто возникающие чрезвычай­ные ситуации природного, техногенного и соци­ального характера, их последствия и классифи­кацию;
5. основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
6. правила поведения при угрозе террорис­тического акта;
7. государственную политику противодей­ствия наркотизму;

**Ученик должен уметь:**

1. предвидеть возникновение наиболее час­то встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
2. принимать решения и грамотно действо­вать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
3. действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
4. пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
5. оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

**Кроме того, учащиеся должны уметь при­менять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

1. обеспечения личной безопасности в различ­ных опасных и чрезвычайных ситуациях природ­ного, техногенного и социального характера;
2. активного отдыха в природных условиях;
3. оказания первой медицинской помощи по­страдавшим;
4. соблюдения норм здорового образа жизни.

**Требования к уровню усвоения дисциплины.**

* Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.
* Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.
* Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.
* Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто

**Планирование по  модулям (разделам)**

**РАЗДЕЛ 1.**

Безопасность и защита человека в среде обитания (18 ч)

Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (10 ч)

Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (10 ч)

Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных си­туаций (РСЧС). Цели, задачи, структура, режимы функционирования, силы и средства РСЧС.

Международное гуманитарное право. Защита жертв международных конфликтов. Определение международного гуманитарного права и сфера его применения. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Медицинский и ду­ховный персонал. Защита военнопленных. Граждан­ское население. Особая защита женщин и детей. От­ветственность за нарушение норм международного гуманитарного права.

Правила безопасного поведения в социальной среде (8 ч)

Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях (8 ч)

Понятие о личной безопасности. Признаки, сви­детельствующие о возможности совершения преступ­ных действий. Защита от мошенников. Разновид­ности мошенничества. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек. Правила поведения девушки в обществе мужчины при возникновении угрозы или опасности насилия.

Правила поведения, уменьшающие риск встречи с на­сильниками и хулиганами. Правила поведения при встрече с хулиганами. Подручные средства самообо­роны и способы самозащиты.

Правила личной безопасности в опасных ситуаци­ях криминогенного характера: на улице, в обществен­ных местах, в общественном транспорте. Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Психологические приемы самозащиты. Понятие о самозащите. Самооценка поведения. Уверенное и ре­шительное поведение в криминогенных ситуациях. Правила тренировки уверенности. Что следует пред­принять, если конфликт неизбежен. Что не рекоменду­ется делать при конфликте. Психологическое воздей­ствие на насильника. Поведение при попытке изнаси­лования и насильственных действий сексуального характера.

**РАЗДЕЛ 2.**

Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (6 ч)

Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (4 ч)

Травматизм и его профилактика. Причины травматизма в школьном возрасте. Наиболее харак­терные причины травматизма в школе. Безопасное поведение дома.

Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен.

Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профи­лактика травматизма на уроках физической культу­ры и на занятиях спортом. Одежда, обувь и защитное снаряжение.

Безопасное поведение на улице. Правила поведе­ния пешехода. Что делать, если вы оказались свиде­телем или участником ДТП.

Профилактика осложнений ран. Понятие о ране. Виды ран. Антисептика. Виды антисептики. Анти­септические средства и порядок их применения. Асептика.

Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая по­мощь при них.

Сотрясение головного мозга: признаки и симп­томы; первая помощь. Признаки и симптомы по­вреждения спины. Первая помощь при болях в спине.

Первая медицинская помощь при острых состояниях (2ч)

Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смер­ти. Основные правила определения признаков кли­нической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка постра­давшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара. Понятие о непря­мом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Тех­ника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот».

**РАЗДЕЛ 3.**

Основы здорового образа жизни 10 ч)

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (4 ч)

Понятие о здоровье. Составляющие здоровья: физическое, духовное, социальное. Взаимосвязь меж­ду духовным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, за­каливание, режим труда и отдыха.

Система оздоровления организма человека.

Влияние внешней среды на организм человека. Факторы риска во внешней среде. Внутренняя среда организма.

Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Психическое здоровье и эмо­циональное благополучие человека. Понятие о психи­ческом здоровье и эмоциях. Влияние психического здоровья на эмоциональное благополучие, их взаим­ная зависимость.

Влияние эмоций на функции тела. Признаки эмо­ционального благополучия. Основные составляющие эмоционального благополучия. Условия эмоциональ­ного благополучия человека. Достижение эмоцио­нального благополучия.

Психологическая уравновешенность в конфликт­ных ситуациях. Понятие о конфликте. Виды конф­ликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чув­ствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Прие­мы управления чувствами и эмоциями.

Понятие о суициде. Причины и факторы, повы­шающие вероятность суицида. Зависимость числа су­ицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Профилактика суицида.

Факторы, укрепляющие здоровье человека (Зч)

Понятие о личной гигиене. Гигиена кожи. Пра­вила ухода за кожей. Гигиена питания. Рекомендуе­мый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека. Группы продуктов питания. Суточное рас­пределение пищевого рациона. Гигиена воды. Спосо­бы очистки воды. Гигиена одежды. Гигиена жилища. Нормы искусственной освещенности. Гигиена инди­видуального строительства.

Факторы, разрушающие здоровье человека (Зч)

Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Профилакти­ка табакокурения.

Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Профилактика употребления алкогольных напитков.

Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и ток­сикомании. Развитие психической зависимости от наркотика. Развитие физической зависимости от нар­котика. Признаки наркотического отравления и от­равления лекарственными препаратами.

Перечень учебно-методического обеспечения.

Материалы планирования и программы

Авторская программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2010).

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедея­тельности. Тематическое планирование. 5—11 клас­сы. — М.: Дрофа, 2010.

Фролов М. П. Безопасное поведение на дорогах. 5—10 классы: программы дополнительного обра­зования. — М.: Дрофа, 2010.

Учебники

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / Вангородский С.Н, М. М. Кузнецов, В. В. Марков, В. Н. Латчук. — М.: Дрофа, 2013.

Методические пособия к учебникам

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопас­ности жизнедеятельности. 5 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Тетради для оценки качества знаний

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 5 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Список литературы (основной и дополнительной).

Методические и учебно-методические пособия

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнеде­ятельности. Методика проведения занятий в обще­образовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Крючек Н. А., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методиче­ские рекомендации по оборудованию кабинета (клас­са) ОБЖ в общеобразовательном учреждении. — М.: Дрофа, 2005.

Латчук В. Н., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планиро­вание и организация занятий в школе. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопас­ности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дро­фа, 2007.

Легкобытов А. В., Мишин Б. И., Александ­рова С. Р. Основы психологической безопасности личности. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятель­ности на уроках географии. 6—9 классы: учебно-мето­дическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Михайлов А. А. Игровые занятия в курсе «Ос­новы безопасности жизнедеятельности». 5—9 клас­сы: учебцо-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Михайлов А. А. Проведение уроков по курсу «Ос­новы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Муравьева А. Г., Перевозчиков А. Н., Данчен­ко С. П. и др. Методы и средства оценки факторов радиационной и химической опасности. 8—11 клас­сы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедея­тельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое посо­бие. — М.: Дрофа, 2005.

Приложения к программе.

Раздаточные материалы

Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5—9 клас­сы. — М.: Дрофа, 2010.

Справочники

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2009.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопас­ности жизнедеятельности. Безопасность при терро­ристических актах. — М.: Дрофа, 2009.

Соколов Ю. И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Соколов Ю. И. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Учебные наглядные пособия

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности:

Гражданская оборона Российской Федерации;

Единая государственная система предупрежде­ния и ликвидации чрезвычайных ситуаций Россий­ской Федерации;

Средства индивидуальной защиты;

Средства коллективной защиты;

Личная гигиена;

Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа, 2010):

Классификация пожаров;

Правила поведения в зоне лесного пожара;

Правила безопасного тушения небольшого лес­ного пожара;

Помощь человеку, на котором загорелась одеж­да;

Первая медицинская помощь при термических ожогах;

Причины пожаров в жилых и общественных зда­ниях;

Признаки и поражающие факторы пожара;

Правила поведения при пожаре в доме (квартире);

Правила поведения при пожаре в общеобразова­тельном учреждении;

Как выйти из задымленного помещения;

Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение);

Правила поведения при загорании телевизора;

Правила поведения при загорании новогодней елки;

Первичные средства пожаротушения (огнетуши­тели);

Первичные средства пожаротушения (внутрен­ний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (М.: Дрофа, 2006):

Классификация терроризма;

Взрывоопасные предметы;

Безопасные расстояния до взрывоопасных пред­метов;

Особенности поведения и одежды террориста-смертника;

Правила безопасного поведения при угрозе взрыва;

Как действовать, попав после взрыва в завал;

Как действовать, попав под обстрел;

Как действовать, попав в заложники;

Действия при получении угрозы;

Психологическая помощь в ситуациях террорис­тического характера.

Таблицы о факторах, разрушающих здоровье человека

Алкоголизм;

Наркомания;

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД);

Табакокурение.

Электронное учебное издание

Латчук В. Н. Электронное учебное издание по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 8 класс. — М.: Кирилл и Мефодий, 2005.

Содержание программы

ПРИЛОЖЕНИЕ **1**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ «ДНЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Общие положения

В системе обучения школьников основам бе­зопасности жизнедеятельности важное место занима­ет «День защиты детей» (ДЗД), который, согласно Постановлению Правительства Российской Федера­ции от 24.07.95г. № 738, ежегодно проводится в об­щеобразовательных учреждениях. Одновременно в этот день проводят объектовую тренировку по граж­данской обороне, в ходе которой отрабатываются ме­роприятия Плана гражданской обороны и действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных си­туаций (ЧС) в мирное время. ДЗД организует и про­водит директор школы.

Практическая направленность и соревнователь­ный характер мероприятий «Дня защиты детей» спо­собствуют формированию у учащихся навыков в рас­познавании и оценке опасных и вредных факторов среды обитания человека, поиске способов защиты от них, вооружают их знаниями по безопасному поведе­нию в экстремальных и чрезвычайных ситуациях до­ма, на улице и на природе, помогают воспитать у школьников стремление сохранять и укреплять свое здоровье, учат оказывать само- и взаимопомощь.

Цели и задачи «Дня защиты детей»

Основными целями и задачами «Дня защиты детей» являются:

• всесторонняя проверка готовности общеобразо­вательного учреждения к проведению запланирован­ных мероприятий по обеспечению безопасности пер­сонала и учащихся;

* выработка у руководящего состава общеобразо­вательного учреждения практических навыков по оперативному принятию обоснованных решений и умения осуществлять управление мероприятиями по защите учащихся и персонала школы в чрезвычай­ных ситуациях;
* повышение теоретических знаний, полученных учащимися в процессе освоения курса «Основы бе­зопасности жизнедеятельности»;
* воспитание у учащихся уверенности в эффектив­ности мероприятий гражданской обороны и убежден­ности в необходимости принимать в них участие;
* формирование и развитие у учителей и уча­щихся высоких морально-психологических качеств, и прежде всего сознательного и ответственного отно­шения к личной безопасности и безопасности окру­жающих;
* пропаганда передового опыта организации и осу­ществления учебного процесса по курсу ОБЖ и мето­дического мастерства учителей, преподающих этот предмет, а также всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Планирование подготовки и проведения «Дня защиты детей»

Успех проведения ДЗД во многом зависит от пра­вильного распределения обязанностей между организа­торами, четкого руководства и качества разработки до­кументов на его проведение.

К руководящему составу общеобразовательного уч­реждения относятся: директор школы, его заместите­ли, начальник штаба, ГОЧС и командно-начальствую­щий состав формирований (там, где они созданы).

За месяц до проведения ДЗД целесообразно провес­ти командно-штабное учение (КШУ) с целью выработ­ки у руководящего состава навыков в проведении ме­роприятий в области защиты от чрезвычайных ситу­аций и по гражданской обороне, подготовки органов управления общеобразовательного учреждения к вы­полнению комплекса поставленных задач.

Командно-штабное учение может проводиться в виде служебного совещания или педагогического со­вета.

При выборе темы КШУ необходимо учитывать спе­цифику школы, возможность возникновения различ­ных чрезвычайных ситуаций природного и техноген­ного характера, а также руководствоваться рекомен­дациями территориальных органов по делам ГОЧС и управления образованием.

Наилучшее время для проведения ДЗД — с марта по май. К этому периоду завершается изучение уча­щимися программы курса ОБЖ. По срокам ДЗД дол­жен совпадать со временем проведения плановой еже­годной объектовой тренировки.

Организованное и содержательное проведение ДЗД невозможно без тщательного и продуманного плани­рования всего комплекса мероприятий. Необходимые документы разрабатываются штабом ГОЧС под руко­водством директора школы с привлечением актива общеобразовательного учреждения.

В рамках ДЗД планируются и проводятся как об­щие для всех, так и раздельные мероприятия с посто­янным составом и учащимися по возрастным груп­пам.

На подготовку ДЗД следует отводить не менее ме­сяца. В этот период штаб ГОЧС общеобразовательного учреждения активизирует пропаганду курса ОБЖ, используя для этого устные выступления, стенную печать, теле- и радиоузел, учебные видео- и кино­фильмы, обновляет наглядную агитацию, устраивает тематические выставки. Проводится другая работа, направленная на повышение качества подготовки по­стоянного состава и совершенствование обучения уча­щихся.

В подготовительный период рекомендуется провес­ти педагогический совет, на котором рассмотреть со­стояние защиты учащихся и персонала школы от чрезвычайных ситуаций мирного и военного време­ни, назначить ответственных за подготовку и прове­дение всех мероприятий ДЗД и поручить им выпол­нение конкретных задач, определить содержание и объем разрабатываемых документов: приказа дирек­тора общеобразовательного учреждения «О подготов­ке и проведении ДЗД» и плана проведения ДЗД.

Главные вопросы подготовительной работы долж­ны постоянно находиться в поле зрения директора школы. По его инициативе усилиями педагогов и уча­щихся в общеобразовательном учреждении должна постоянно совершенствоваться учебно-материальная база. Посильное участие в этом могут принимать ро­дители и шефские организации.

Основными практическими мероприятиями, про­водимыми в «День защиты детей», могут быть:

* сбор руководящего состава;
* учебные эвакуационные мероприятия;
* действия по сигналу оповещения «Внимание всем!» и при получении информации о выбросе радио­активных веществ, заражении местности аварийно химически опасными веществами, возникновении стихийного бедствия, угрозе взрыва и т. д.;
* герметизация помещений;
* изготовление простейших средств защиты орга­нов дыхания и приспособление повседневной одежды к защите от радиоактивной пыли и отравляющих ве­ществ;
* открытые и показательные занятия;
* мероприятия по военно-патриотическому воспи­танию учащихся;
* встречи с ветеранами войны, работниками орга­нов ГОЧС, УВД, ГИБДД, ликвидаторами аварии на Чернобыльской АЭС, землетрясений в Армении и Нефтегорске, представителями аварийных и поиско­во-спасательных служб и т. д.;
* тренировки в работе с приборами радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля;
* тренировки по оказанию первой медицинской само- и взаимопомощи;
* викторины, соревнования по прикладным видам физической культуры, спортивные эстафеты, воен­но-спортивные игры, походы и т. д.

Всех учащихся в процессе подготовки целесообраз­но распределить на три возрастные группы (1—4, 5—9 и 10—11 классы) и своевременно довести до них перечень мероприятий, их содержание, место и время проведения.

Мероприятия для первой возрастной группы:

* викторина «Условия безопасного поведения уча­щихся»;
* тренировка по разделу «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях».

Мероприятия для второй возрастной груп­пы:

* викторина по разделу «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»;
* показательное практическое занятие по прави­лам поведения учащихся в чрезвычайных ситуациях;
* соревнование по оказанию первой медицинской помощи.

Мероприятия для третьей возрастной груп­пы:

* открытые и показательные уроки по разделам «Безопасность и защита человека в чрезвычайных си­туациях» и «Основы подготовки к военной службе»;
* соревнование по оказанию первой медицинской помощи;
* соревнование по прикладной физической куль­туре.

Исходя из местных условий и возможностей обще­образовательного учреждения могут проводиться и другие мероприятия. Подбор мероприятий для каж­дой возрастной группы должен носить дифференци­рованный характер.

Главными условиями успешного проведения ДЗД являются:

* применение разнообразных форм и методов при проведении мероприятий, создание атмосферы празд­ника;
* максимальное насыщение программы практиче­скими мероприятиями, носящими состязательный характер;
* организация соревнования за право называться лучшим классом по курсу ОБЖ;
* правильный выбор времени проведения (все за­планированные мероприятия должны проводиться без нарушения учебного процесса в часы плановой объектовой тренировки);
* обеспечение выполнения мер безопасности и меди­цинский контроль при проведении всех мероприятий.

Организация и методика проведения «Дня защиты детей»

«День защиты детей» рекомендуется начинать со сбора руководящего состава школы до начала заня­тий первой смены. На нем директор информирует присутствующих о порядке проведения ДЗД, заслу­шивает доклады своих заместителей о готовности по­стоянного состава и учащихся к проведению меро­приятий, предусмотренных планом.

Для инструктирования учителей (классных руково­дителей) и постановки задач используются перемены между занятиями. Учащиеся получают информацию о мероприятиях ДЗД от учителей или через радиоузел.

Открытие ДЗД следует проводить перед первым уроком на торжественной линейке (если ее организо­вать невозможно, то проводится радиолинейка, а об­щешкольный сбор проводят на большой перемене или после занятий первой смены).

Руководящий состав школы работает от начала и до конца мероприятий, выполняя все, что предусмот­рено планом. Весь личный состав общеобразователь­ного учреждения (педагоги, технический персонал, учащиеся) активно участвует во всех предусмотрен­ных мероприятиях.

Большое внимание в мероприятиях ДЗД должно быть уделено отработке действий персонала и уча­щихся по предупредительному сигналу «Внимание всем!» и последующим речевым информациям. Пода­ча сигнала «Внимание всем!» осуществляется через радиоузел, прерывистыми сигналами электрозвонка и т. п. Руководство школы контролирует прохожде­ние этого учебного сигнала и его своевременное дове­дение до исполнителей. Сигнал «Внимание всем!» це­лесообразно подавать при отработке одного из разде­лов Плана гражданской обороны и действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситу­аций в мирное время.

В течение дня в общеобразовательном учреждении во всех классах проводятся занятия согласно общему расписанию.

Викторины по своему содержанию должны быть тематическими. Включенные в них вопросы должны соответствовать школьным программам. Для прове­дения викторины назначают жюри из трех человек (учитель, медицинский работник, активист-старше­классник), а класс распределяют на команды. По окон­чании викторины объявляют команду-победительни­цу, членам которой вручают призы, памятные подар­ки, сувениры, грамоты.

На открытые уроки по основам безопасности жиз­недеятельности приглашают, как правило, работни­ков органов управления образованием, органов уп­равления по делам гражданской обороны и чрезвы­чайным ситуациям, родителей и др. Уроки проводят опытные учителя, прошедшие подготовку в учеб­но-методических центрах ГОЧС и институтах повы­шения квалификации педагогических кадров.

Тренировки по разделу «Безопасность и защита че­ловека в чрезвычайных ситуациях» проводят на уро­ках, предусмотренных расписанием, или во внеуроч­ное время на практических занятиях. На трениров­ках учащиеся отрабатывают практические навыки пользования простейшими средствами защиты орга­нов дыхания, изготавливают ватно-марлевые повяз­ки, сдают нормативы по гражданской обороне.

Соревнования по оказанию первой медицинской помощи проводятся, как правило, во внеурочное вре­мя. На них могут быть отработаны следующие вопро­сы: оказание первой медицинской помощи при раз­личных видах травм; оказание первой медицинской помощи при массовых поражениях; оказание первой медицинской помощи при утоплении; оказание пер­вой медицинской помощи при ожогах, отморожени­ях, солнечных и тепловых ударах.

Соревнования по прикладной физической культу­ре составляют главное содержание мероприятий по военно-патриотическому воспитанию учащейся моло­дежи. Они включают в себя проводимые во внеуроч­ное время комбинированные эстафеты, смотры худо­жественной самодеятельности и строевой песни, те­матические встречи, другие мероприятия.

Заканчивается «День защиты детей» подведени­ем итогов. Итоги подводят раздельно: с учащимися младших классов после завершения намеченных для них мероприятий; с учащимися средних и старших классов после выполнения всего плана мероприятий ДЗД, с педагогическим коллективом и техническим персоналом в конце рабочего дня. В ходе подведения итогов заслушивают отчеты ответственных должност­ных лиц, производят разбор и анализ допущенных ошибок и недостатков, обсуждают пути их устране­ния.

Данные рекомендации следует применять творче­ски, с учетом конкретных условий и возможностей общеобразовательного учреждения.

ПРИЛОЖЕНИЕ **2**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЛЕТОВ-СОРЕВНОВАНИЙ В РАМКАХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Основной задачей слетов-соревнований детско-юношеского движения «Школа безопасности» явля­ется формирование у учащихся общеобразовательных учреждений сознательного и ответственного отноше­ния к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений при действиях в экс­тремальных ситуациях, стремления к здоровому об­разу жизни, совершенствование морально-психологи­ческого состояния и физическое развитие подрастаю­щего поколения. Слеты-соревнования проводят с целью пропаганды и популяризации среди молодежи здорового и безопасного образа жизни; проверки уровня и качества практической подготовки учащих­ся по программам курса «Основы безопасности жиз­недеятельности»; совершенствования и выработки новых форм и методов подготовки молодежи к бе­зопасному поведению в экстремальных ситуациях и оказанию само- и взаимопомощи; развития заинтере­сованности школьников в предотвращении возмож­ных чрезвычайных ситуаций.

Дата проведения слета-соревнования «Школа бе­зопасности» приурочивается к Международному дню защиты детей, отмечаемому ежегодно 1 июня. Сле­ты-соревнования в городах, районах и общеобразова­тельных учреждениях организуются и проводятся ежегодно в соответствии с положениями, утверждае­мыми органами управления образованием субъектов Российской Федерации.

В слетах-соревнованиях принимают участие коман­ды общеобразовательных учреждений в двух воз­растных группах: старшей (учащиеся 10 классов) и средней (учащиеся 8 классов). Состав каждой команды — 6 человек, в том числе: 3 — юноши, 1 — девушка, 1 — запасной и 1 — руководитель команды (тренер).

Победители слета-соревнования определяются в двух возрастных группах по наименьшей сумме штрафных баллов, набранных на всех этапах конт­рольного маршрута. На прохождение каждого этапа устанавливается контрольное время. При превыше­нии этого времени команде засчитывается непрохож­дение этапа, и она занимает место после команд, про­шедших все этапы без превышения контрольного вре­мени. В случае равенства сумм штрафных баллов преимущество получает команда, имеющая лучшие результаты на наиболее сложных этапах.

Примерный перечень этапов контрольного маршрута

Этап 1. Предстартовая проверка.

Этапы 2—9. Полоса выживания.

Этап 10. Ориентирование по солнцу и часам.

Этап 11. Определение высоты объекта.

Этап 12. Поиск радиоактивного источника, пре­одоление зоны заражения.

Этап 13. Организация бивака.

Этап 14. Изображение схемы маршрута.

Этап 15. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.

Этап 16. Ориентирование на местности (движение в заданном направлении).

Этап 17. Спасательные работы на воде.

Этан 18. Переправа на плавсредствах.

Этап 19. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.

Этан 20. Определение ширины реки.

Этап 21. Определение времени по солнцу с по­мощью компаса.

Этап 22. Разведение костра (кипячение воды или пережигание нити).

Этап 23. Решение пожарно-тактической задачи.

Этап 24. Действия в чрезвычайной ситуации кри­миногенного характера.

Этап 25. Передвижение в населенном пункте с со­блюдением правил дорожного движения.

Этап 26. Переправа по веревке с перилами.

Этап 27. Укладка бревна и переправа по нему.

Этан 28. Преодоление болота по кочкам.

Этап 29. Преодоление болота с помощью жердей.

Этап 30. Преодоление завала или «мышеловки».

Этап 31. Действия в чрезвычайной ситуации (в районе аварии, связанной с утечкой аварийно хи­мически опасного вещества).

Штрафы, которые применяются на всех этапах

Потеря специального снаряжения — 1 балл. Снятие с этапа:

• за действия, мешающие другим командам;

• за игнорирование участником требований судьи по обеспечению безопасности;

* за невыполнение условий прохождения этапа;
* за техническую неподготовленность участника;
* за нарушение последовательности прохождения этапов;
* за вмешательство в действия команды со сторо­ны ее представителя.

Этап 1. Предстартовая проверка

В зону предстартовой проверки допускается стар­тующая команда без представителя. Здесь судьи про­веряют наличие обязательного снаряжения команды.

Участники должны иметь при себе:

* укомплектованную санитарную сумку (одну на команду);
* индивидуальные средства защиты (по 1 комп­лекту на каждого участника);
* коробок с 3 спичками;
* блокнот и карандаш (ручку);
* часы со стрелками (одни на команду);
* верхнюю часть страховочной системы для само­страховки (не менее 8 мм), карабин (по 1 шт. для каж­дого участника);
* компас, линейку (по 1 шт. на команду);
* рюкзак.

Этап 2. Преодоление наклонного бревна Задание: переправиться по наклонному бревну.

Условие: на этапе один участник. Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* срыв с бревна — 3 балла;
* падение с бревна — 5 баллов.

Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке

Задание: переправиться на другую сторону, не на­гружая страховочную систему.

Условие: на этапе один участник. Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* срыв с бревна — 3 балла;
* падение с бревна — 5 баллов.

Рекомендуется использовать следующий способ преодоления препятствия (он является наиболее удобным и безопасным) — участник соревнований за­висает под веревкой и передвигается, используя руки и ноги.

Этап 4. Переправа по высоко поднятому бревну

Задание: подняться по наклонному бревну, пере­правиться на другую сторону, используя самостра­ховку.

Условие: на этапе один участник. Штрафы:

* заступ участника соревнований за контрольную линию — 1 балл;
* не завинчена муфта карабина — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* падение (зависание без возобновления движе­ния) — 5 баллов.

Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* падение — 5 баллов.

Этап 10. Ориентирование по солнцу и часам

Задание: определить стороны горизонта по солн­цу и часам.

Штраф: ошибка в 10° (исключая первые 10°) 1 балл.

Этап 11. Определение высоты объекта

Один из способов определения — размер палки относится к длине своей тени как высота дерева к своей.

Задание: определить высоту дерева любым спосо­бом.

Штраф: каждые 0,5 м ошибки (исключая первые 0,5 м) — 1 балл.

Этап 12. Поиск радиоактивного источника, преодоление зоны заражения

Задание: команда готовит к работе прибор ради­ационной разведки (ДП-5) и проводит поиск радиоак­тивного источника в заданном коридоре. После на-хождения источника и его обозначения участники команды надевают средства защиты, преодолевают зараженный участок, а затем с соблюдением установ­ленных правил снимают средства защиты. Участок заражения имитируется дымами.

Исходное положение: команда находится на старте в полном составе; прибор ДП-5 и средства за­щиты находятся в походном положении.

Оцениваются: умение правильно подготовить к работе прибор ДП-5 и пользование им; умение пра­вильно надевать и снимать средства защиты; при при­нятии решения по преодолению зараженного участ­ка: выбор средств индивидуальной защиты, определе­ние маршрута движения через зараженный участок и определение скорости преодоления этого участка.

Местонахождение радиоактивного источника и за­раженный участок оборудуются ограждениями, ука­зателями и транспарантами.

Действия на этапе начинают по указанию судьи, время засекается после снятия средств защиты по­следним участником.

Оцениваются:

* правильность и качество оказания первой меди­цинской помощи;
* умение пользоваться имеющимися медицински­ми принадлежностями и подручными средствами;
* правильность проведения транспортировки;
* обеспечение покоя «пострадавшему» во время транспортировки.

Действия на этапе начинают по указанию судьи, время прохождения этапа определяется по последне­му участнику.

Штрафы:

* незнание способов перевязки подручными сред­ствами — 1 балл;
* неправильный выбор места наложения жгута — 1 балл;
* неправильное наложение жгута — 1 балл;
* не вложена указательная записка — 1 балл;
* недостаточно прочно зафиксирована шина — 1 балл;
* неосторожное обращение с конечностью постра­давшего при наложении шины — 1 балл;
* нарушение последовательности действий при на­ложении шины — 1 балл;
* нарушение правил транспортировки — 3 балла;
* падение «пострадавшего» с носилок — 5 баллов;
* помощь со стороны «пострадавшего» — 2 балла.

Этап 16. Ориентирование на местности (движение в заданном направлении)

Команда в полном составе проходит несколько контрольных пунктов (КП) в определенной последо­вательности. Старт и финиш этапа — совмещенные. Карта выдается на старте этапа. Отметка КП произво­дится на карте. КП на местности обозначаются приз­мами.

На КП находятся судьи, которые регистрируют прибытие команд. Границы района выполнения зада­ния, а также последовательность действий при потере направления движения участникам соревнований сообщают перед стартом.

Не допускается нарушение последовательности прохождения контрольных пунктов.

На финише команда сдает карту с отметками о прохождении контрольных пунктов судье.

Оцениваются:

* последовательность и правильность прохожде­ния заданного маршрута;
* умение ориентироваться на местности с по­мощью карты и компаса.

Штраф: на КП команда прибывает не в полном составе — 2 балла за каждого отсутствующего. Непрохождением этапа считается:

* нарушение последовательности прохождения КП;
* пропуск одного или нескольких КП;
* потеря карты.

Этап 17. Спасательные работы на воде

Задание: оказать помощь «утопающему», исполь­зуя спасательные средства.

Условие 1: спасательный пояс (круг) бросают с бе­рега плывущему по течению «пострадавшему» (рас­стояние 15 м).

Штраф: непопадание спассредства в зону нахож­дения человека («пострадавший» не схватил спас-средство) — 5 баллов.

Условие 2: попасть спасательным концом в круг (расстояние до круга 7—10 м).

Штраф: непопадание спасательного конца в от­меченный круг — 5 баллов.

Условие 3: подплыть на лодке к «пострадавше­му», втащить его в лодку и доставить на берег. Штраф: опасное поведение участников в лодке во время движения и при втаскивании «пострадав­шего» — 5 баллов.

При выполнении условий 1 или 2 команде предо­ставляется три попытки.

Этап 18. Переправа на плавсредствах

Команде необходимо правильно произвести посад­ку в плавсредство и высадку из него, а при движении соблюдать установленные правила.

Оцениваются:

* правильность надевания спасательных жилетов;
* правильность посадки в плавсредство и высадки из него;
* размещение участников в плавсредстве;

• отчаливание от берега и причаливание к нему; ■ поведение участников во время движения. Старт на этапе по команде судьи, финиш по факту

высадки из плавсредства последнего участника. Командные штрафы:

* неправильное размещение участников в плав­средстве (неустойчивое положение плавсредства) — 1 балл;
* опасное поведение участников соревнования во время движения — 5 баллов;
* совершение опасных маневров — 2 балла. Индивидуальные штрафы:
* неправильная посадка в плавсредство — 1 балл;
* неправильное надевание спасательного жиле­та — 1 балл;
* неправильная высадка из плавсредства — 1 балл.

Этап 19. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде

Команде предстоит оказать первую медицинскую помощь «пострадавшему» на воде (одному из участ­ников по указанию судьи на этапе) при условии, что его уже вытащили на берег. При потере пульса следу­ет провести искусственное дыхание в сочетании с мас­сажем сердца.

Оцениваются:

* последовательность действий при оказании по­мощи;
* правильность выполнения приемов первой меди­цинской помощи.

Действия на этапе начинают и заканчивают по указанию судьи. Штрафы:

* не проведено обследование полости рта — 1 балл;
* не удалена вода из дыхательных путей постра­давшего — 1 балл;
* не соблюдена необходимая последовательность при оказании медицинской помощи — 1 балл;
* непрямой массаж сердца и искусственное дыха­ние проведены неправильно — 1 балл;
* не проведены действия для согревания «постра­давшего» — 1 балл.

Этап 20. Определение ширины реки

Задание: определить ширину реки любым спосо­бом.

Штраф: за каждые 0,5 м ошибки (исключая пер­вые 0,5 м) — 1 балл.

Может быть использован следующий способ опре­деления ширины реки: напротив предмета на проти­воположном берегу реки поставить веху А. Повернув­шись на 90° и пройдя 20 м, следует поставить веху В. В этом же направлении пройти вдвое меньше мет­ров (точка С). Повернувшись на 90°, идти до тех пор, пока веха В и предмет на противоположном берегу не окажутся на одной линии. Это будет точка D. Умно­жив длину отрезка CD на 2, мы получим расстояние от точки А до предмета на противоположном берегу.

Этап 21. Определение времени по солнцу с помощью компаса

Условие: в летнее время к полученному результа­ту прибавляется 1 час.

Задание: определить время по солнцу с помощью компаса.

Штраф: ошибка в 30 мин (исключая первые 30 мин от истинного времени) — 1 балл.

Пример: измеряем азимут на солнце. Допустим, он равен 180°. Солнце находится на юге. 180° : 15° = 12 (15° равны 1/24 окружности — величине поворота Земли за 1 час).

Ответ: 12 + 1 (декретное время) — 13 час.

Этап 22. Разведение костра (кипячение воды или пережигание нити)

В указанном месте команда разводит костер, ис­пользуя три спички и коробок. Хворост может быть приготовлен заранее до старта. Его несут с собой по дистанции. При необходимости судья может выдать дополнительные спички (по одной, но не более двух). Вода для кипячения (1л) выдается судьей. В случае пережигания нити ее на определенной высоте уста­навливает судья.

Запрещается использовать искусственные средства для разжигания костра (оргстекло, сухое горючее и т. д.).

Действия команда начинает по сигналу судьи и за­канчивает при устойчивом кипении воды в котелке или при перегорании нити.

Штраф: использование дополнительных спи­чек — 1 балл за каждую.

Этап 23. Решение пожарно-тактической задачи

Задание: команда в полном составе преодолевает забор (170 х 200 см) любым способом, подбегает к оча­гу возгорания и из огнетушителя производит его ту­шение. С огнетушителем работает один участник в каске (выдается судьей), а остальные находятся на расстоянии не ближе 2 м от очага возгорания.

Оцениваются:

• преодоление всеми участниками забора;

• правильность и безопасность применения средств пожаротушения;

• полная ликвидация очага возгорания. Действия на этапе начинают и заканчивают по

команде судьи. Штрафы:

* непреодоление забора (за каждого участника) — 1 балл;
* при тушении возгорания не надета каска — 1 балл;
* участники, не работающие с огнетушителем, на­ходятся ближе 2 м от очага возгорания — 1 балл;
* струя из огнетушителя направлена не в сторону очага возгорания— 1 балл.

Этап 24. Действия в чрезвычайной ситуации криминогенного характера

Задание: по обеим сторонам огороженного коридо­ра стоят мишени, одна из которых изображает напа­дающего. У судьи на этапе участники получают газо­вое оружие и затем, проходя по коридору, определяют нужную мишень, по которой применяют оружие.

Оценивается правильность и законность приме­нения оружия.

Действия на этапе начинают и заканчивают по команде судьи.

При направлении оружия и производстве выстрела в сторону людей команде засчитывается непрохожде­ние этапа.

Штрафы:

• не учтено направление ветра — 1 балл;

■ не соблюдено расстояние до мишени в момент выстрела — 1 балл;

* неправильно выбрана цель — 1 балл;
* после выстрела участник не отбежал в противо­положную сторону — 1 балл;
* нарушены меры безопасности при обращении с оружием — 3 балла.

Этап 25. Передвижение в населенном пункте с соблюдением правил дорожного движения

Команда проходит указанный маршрут с соблюде­нием правил дорожного движения. Возможно выпол­нение заданий, изображенных на карточках (дорож­ные знаки, различные ситуации на дороге).

Оцениваются:

* правильность передвижения команды по насе­ленному пункту;
* выбор наиболее безопасного маршрута движения;
* знание сигналов регулировщика и выполнение их требований;
* знание дорожных знаков и выполнение их требо­ваний.

Штрафы:

• неправильное движение в составе группы — 1 балл;

* неправильный ответ на задание, содержащееся в карточке, — 1 балл;
* неправильный выбор безопасного маршрута — 3 балла;
* неправильное пересечение перекрестка — 3 бал­ла;
* неправильное выполнение требований регули­ровщика — 3 балла;
* неправильное поведение на проезжей части — 3 балла.

Этап 26. Переправа по веревке с перилами

Задание: преодолеть препятствие, держась за верхнюю веревку и идя по нижней с самостраховкой.

10-12 м

Условие: на этапе один участник. Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* не завинчена муфта карабина — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* срыв с веревки — 3 балла;

• падение (зависание без восстановления движе­ния) — 5 баллов.

Этап 27. Укладка бревна и переправа по нему

Задание: команда участников соревнований должна организовать переправу по бревну (лежащему на берегу) любым способом.

Условие: во время переправы па бревне должен находиться один участник. Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* падение с бревна — 5 баллов;
* падение бревна в реку — 5 баллов.

Этап 28. Преодоление болота по кочкам

Задание: преодолеть болото, передвигаясь по коч­кам.

Условие: на этапе один участник, наступать на первую и последнюю кочки обязательно. Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* двое на этапе — 3 балла;
* срыв с кочки одной ногой — 1 балл;
* срыв с кочки двумя ногами — 5 баллов.

Этап 29. Преодоление болота с помощью жердей

Задание: преодолеть болото, укладывая жерди на опоры.

3 м

Условие: на каждого участника выдается по 1 жерди.

Штрафы:

* заступ за контрольную линию — 1 балл;
* касание земли одной ногой — 1 балл;
* срыв с жердей двумя ногами — 5 баллов.

Этап 30. Преодоление завала или «мышеловки»

Задание: команда преодолевает завал в обозна­ченном коридоре или участники поочередно пропол­зают через «мышеловку».

Условие: в «мышеловке» должен находиться один участник. Штрафы:

* заступ за контрольную линию или границу кори­дора — 1 балл;
* сбивание верхней планки «мышеловки» —

1 балл за каждую планку (но не более 3 баллов);

• сбивание вертикальной стойки «мышеловки» —

2 балла за каждую сбитую стойку (но всего не более 6 баллов).

Этап 31. Действия в чрезвычайной ситуации (в районе аварии, связанной с утечкой аварийно химически опасного вещества)

Задание: на исходном рубеже команда получает вводную: «Команда попала в район аварии, связанной с утечкой аммиака. Ваши действия». Направление ветра задается указателем. Капитан команды должен дать команду: «Газы!» или «Смочить носовые платки, закрыть органы дыхания, выходить перпендикуляр­но движению облака!» (емкость с водой находится у линии старта).

Исходное положение: команда в полном составе находится на линии старта (исходном рубеже).

Оцениваются:

* правильность действий капитана команды;
* правильность действий команды в целом и каж­дого участника в отдельности.

Действия команды начинают и заканчивают по указанию судьи на этапе. Штрафы:

* выбор неправильного маршрута относительно направления распространения аварийно химически опасного вещества — 2 балла;
* при накладывании смоченного водой носового платка на лицо остались открытыми нос или рот — 2 балла;
* при надевании противогаза допущены ошибки (не закрыты глаза во время надевания, не сделан вы­дох после надевания) — 1 балл.

Список обязательного снаряжения команды на контрольном маршруте

Личное снаряжение:

* штормовка или куртка;
* обувь на твердой подошве;
* кепка (косынка);
* индивидуальные средства защиты;
* верхняя часть страховочной системы для само­страховки (не менее 8 мм), карабин.

Групповое снаряжение:

* спички;
* блокнот и карандаш (ручка);
* часы механические наручные;
* компас;
* рюкзак;
* санитарная сумка. Состав санитарной сумки:
* термометр;
* жгут резиновый;
* ножницы;
* пипетка;
* сода питьевая;
* спирт нашатырный;
* дезинфицирующие средства;
* сердечные средства;
* перевязочные и антисептические средства;
* кровоостанавливающие средства;
* жаропонижающие средства;
* антибиотики,
* спирт медицинский;
* лейкопластырь;
* бинты.

В каждой упаковке с лекарствами должно быть менее 6 таблеток.

Литература

Материалы планирования и программы

Авторская программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2010);

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедея­тельности. Тематическое планирование. 5—11 клас­сы. — М.: Дрофа, 2010.

Фролов М. П. Безопасное поведение на дорогах. 5—10 классы: программы дополнительного обра­зования. — М.: Дрофа, 2010.

Учебники

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / B.В. Поляков, М. М. Кузнецов, В. В. Марков, В. Н. Латчук. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /A.Г. Маслов, В. В. Марков, В. Н. Латчук, М. И. Кузнецов. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /C.II. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, B. В. Марков. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / C.Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, B. В. Марков. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / C.Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В. В. Марков. — М.: Дрофа, 2010.

Методические пособия к учебникам

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопас­ности жизнедеятельности. 7 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопас­ности жизнедеятельности. 7 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Тетради для оценки качества знаний

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 5 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оцен­ки качества знаний по основам безопасности жизнеде­ятельности. 6 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оцен­ки качества знаний по основам безопасности жизне­деятельности. 7 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н„ Миронов С. К. Тетрадь для оцен­ки качества знаний по основам безопасности жизне­деятельности. 8 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оцен­ки качества знаний по основам безопасности жизне­деятельности. 9 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Методические и учебно-методические пособия

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнеде­ятельности. Методика проведения занятий в обще­образовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Крючек Н. А., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методиче­ские рекомендации по оборудованию кабинета (клас­са) ОБЖ в общеобразовательном учреждении. — М.: Дрофа, 2005.

Латчук В. Н., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планиро­вание и организация занятий в школе. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопас­ности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дро­фа, 2007.

Легкобытов А. В., Мишин Б. И., Александ­рова С. Р. Основы психологической безопасности личности. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятель­ности на уроках географии. 6—9 классы: учебно-мето­дическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Михайлов А. А. Игровые занятия в курсе «Ос­новы безопасности жизнедеятельности». 5—9 клас­сы: учебцо-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Михайлов А. А. Проведение уроков по курсу «Ос­новы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Муравьева А. Г., Перевозчиков А. Н., Данчен­ко С. П. и др. Методы и средства оценки факторов радиационной и химической опасности. 8—11 клас­сы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедея­тельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое посо­бие. — М.: Дрофа, 2005.

Раздаточные материалы

Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5—9 клас­сы. — М.: Дрофа, 2010.

Справочники

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2009.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопас­ности жизнедеятельности. Безопасность при терро­ристических актах. — М.: Дрофа, 2009.

Соколов Ю. И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Соколов Ю. И. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Элективные курсы

Винпик А. Л. Основы безопасности жизнедея­тельности. Программы элективных курсов. 8—9 клас­сы. Предпрофильное обучение. — М.: Дрофа, 2009.

Учебные наглядные пособия

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности (М.: Дрофа, 2005):

* Гражданская оборона Российской Федерации;
* Единая государственная система предупрежде­ния и ликвидации чрезвычайных ситуаций Россий­ской Федерации;
* Средства индивидуальной защиты;
* Средства коллективной защиты;
* Личная гигиена;

■ Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа, 2010):

* Классификация пожаров;
* Правила поведения в зоне лесного пожара;
* Правила безопасного тушения небольшого лес­ного пожара;
* Помощь человеку, на котором загорелась одеж­да;
* Первая медицинская помощь при термических ожогах;
* Причины пожаров в жилых и общественных зда­ниях;
* Признаки и поражающие факторы пожара;
* Правила поведения при пожаре в доме (квартире);
* Правила поведения при пожаре в общеобразова­тельном учреждении;
* Как выйти из задымленного помещения;
* Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение);
* Правила поведения при загорании телевизора;
* Правила поведения при загорании новогодней елки;
* Первичные средства пожаротушения (огнетуши­тели);
* Первичные средства пожаротушения (внутрен­ний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (М.: Дрофа, 2006):

* Классификация терроризма;
* Взрывоопасные предметы;
* Безопасные расстояния до взрывоопасных пред­метов;
* Особенности поведения и одежды террориста-смертника;
* Правила безопасного поведения при угрозе взрыва;
* Как действовать, попав после взрыва в завал;
* Как действовать, попав под обстрел;
* Как действовать, попав в заложники;
* Действия при получении угрозы;
* Психологическая помощь в ситуациях террорис­тического характера.

Таблицы о факторах, разрушающих здоровье человека

* Алкоголизм;
* Наркомания;

• Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД);

• Табакокурение.

Электронное учебное издание

Латчук В. Н. Электронное учебное издание по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 8 класс. — М.: Кирилл и Мефодий, 2005

**Структура курса**

Примерное распределение учебного материала (в учебных часах)

|  |  |
| --- | --- |
| Наименования разделов и тем | 9 класс |
| Раздел I. Безопасность и защи­та человека в среде обитания | 18 |
| **Правила безопасного поведения в социальной среде** | 8 |
| Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях | 8 |
| **Государственная система защиты и обеспечения безопасности насе­ления** | 10 |
| Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени | 10 |
| Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи | 6 |
| Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях | 4 |
| Первая медицинская помощь при острых состояниях | 2 |
| Раздел III. Основы, здорового образа жизни | 10 |
| Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни | 4 |
| Факторы, укрепляющие здоровье человека | 3 |
| Факторы, разрушающие здоровье человека | **3** |
| **ИТОГО** | 34 |

Календарно-тематическое планирование уроков ОБЖ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ урока | План-дата | корректировка | Количество часов | Тема урока | Содержание | Информационные технологии |
| всего | К | П |
| По плану  | Фактически.9 а9 б9 в |
| **Безопасность и защита человека в среде обитания (18 ч)** |
| **Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (10 ч)** |
| **Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (10 ч)** |
|  | **09** |  |  | **1** |  |  |  РСЧС | Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных си­туаций | **1.1-1.2** |
|  | **09** |  |  | **1** |  |  | Цели, задачи РСЧС. | Структура, режимы функционирования, силы и средства | **1.3-1.4** |
|  | **09** |  |  | **1** |  |  | Международное гуманитарное право (МГП). | Международный Красный Крест. История движения. |  |
|  | **09** |  |  | **1** |  |  | Защита жертв международных конфликтов. | Защита жертв международных конфликтов: гражданское население, миротворцы, журналисты, туристы |  |
|  | **09** |  |  | **1** |  |  | Определение МГП  | Сфера применения международного гуманитарного права |  |
|  | **10** |  |  | **1** |  |  | Правовая защита  | Защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. |  |
|  | **10** |  |  | **1** |  |  | Защита военнопленных. | Миротворческие организации. Медицинский и ду­ховный персонал |  |
|  | **10** |  |  | **1** |  | **1** | Защита населения | Граждан­ское население. Особая защита женщин и детей. |  |
|  | **10** |  |  | **1** |  |  | От­ветственность за нарушение норм МГП | От­ветственность за нарушение норм международного гуманитарного права. |  |
|  | **11** |  |  | **1** |  |  | Личная безопасность | Понятие о личной безопасности. Признаки, сви­детельствующие о возможности совершения преступ­ных действий |  |
| **Итого 1 четверть** | **10** | **-** | **1** |  |
| **Правила безопасного поведения в социальной среде (8 ч)** |
| **Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях (8 ч)** |
| 1. **/1**
 | **11** |  |  | **1** |  |  | Будь бдителен | Защита от мошенников. Разновид­ности мошенничества. |  |
| 1. **/2**
 | **11** |  |  | **1** |  |  | Понятие о преступлениях на сексуальной почве.  | Безопасное поведение девушек. Правила поведения девушки в обществе мужчины при возникновении угрозы или опасности насилия. |  |
| 1. **/3**
 | **11** |  |  | **1** |  |  | Правила поведения с насильниками и хулиганами | Правила поведения, уменьшающие риск встречи с на­сильниками и хулиганами. Правила поведения при встрече с хулиганами. | Видеокассета 12: СПИД. Туберкулез. Наркомания |
| 1. **/4**
 | **12** |  |  | **1** |  | **1** | Самооборона.  | Подручные средства самообо­роны и способы самозащиты. Правила личной безопасности в опасных ситуаци­ях криминогенного характера: на улице, в обществен­ных местах, в общественном транспорте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. | Видеокассета 14: Школа выживания |
| 1. **/5**
 | **12** |  |  | **1** |  |  | Самозащита | Психологические приемы самозащиты. Понятие о самозащите. Самооценка поведения. |  |
| 1. **/6**
 | **12** |  |  | **1** |  |  | Как стать уверенным | Уверенное и ре­шительное поведение в криминогенных ситуациях. Правила тренировки уверенности. | Интерактивная презентация |
| 1. **/7**
 | **12** |  |  | **1** |  |  | Поведение в конфликтных ситуациях | Что следует пред­принять, если конфликт неизбежен. Что не рекоменду­ется делать при конфликте. Психологическое воздей­ствие на насильника. Поведение при попытке изнаси­лования и насильственных действий сексуального характера. |  |
| **Итого 2 четверть** | **7** | **-** | **1** |  |
| Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (8 ч) |
| Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (6 ч) |
| 1. **/1**
 | **01** |  |  | **1** |  |  | Травматизм и его профилактика.  | Причины травматизма в школьном возрасте. Наиболее харак­терные причины травматизма в школе. Безопасное поведение дома. | Интерактивная презентация |
|  | **01** |  |  | **1** |  |  | Внимание! Уроки повышенной опасности! | Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профи­лактика травматизма на уроках физической культу­ры и на занятиях спортом. Одежда, обувь и защитное снаряжение. |  |
|  | **01** |  |  | **1** |  | **1** | Улица полна неожиданностей | Безопасное поведение на улице. Правила поведе­ния пешехода. Что делать, если вы оказались свиде­телем или участником ДТП. |  |
|  | **02** |  |  | **1** | **1** |  | Раны. Их профилактика и лечение | Профилактика осложнений ран. Понятие о ране. Виды ран. Антисептика. Виды антисептики. Анти­септические средства и порядок их применения. Асептика. | Интерактивная презентация |
|  | **02** |  |  | **1** | **1** |  | ПМП при травмах головы, позвоночника | Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая по­мощь при них. |  |
|  | **02** |  |  | **1** | **1** |  | ПМП при травмах головы и повреждениях позвоночника | Сотрясение головного мозга: признаки и симп­томы; первая помощь. Признаки и симптомы по­вреждения спины. Первая помощь при болях в спине. |  |
| Первая медицинская помощь при острых состояниях (2ч) |
|  | **02** |  |  | **1** | **1** |  | Клиническая смерть и реанимационные мероприятия | Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смер­ти. Основные правила определения признаков кли­нической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка постра­давшего к реанимации. | Интерактивная презентация |
|  | **03** |  |  | **1** | **1** |  | ПМП при остановке сердца | Понятие о прекардиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара. Понятие о непря­мом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Тех­ника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот». |  |
| Основы здорового образа жизни 10 ч) |
| Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (4 ч) |
|  | **03** |  |  | **1** |  |  | Понятие о здоровье.  | Составляющие здоровья: физическое, духовное, социальное. Взаимосвязь меж­ду духовным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, за­каливание, режим труда и отдыха.Система оздоровления организма человека. | Интерактивная презентация |
|  | **03** |  |  | **1** |  | **1** | Влияние внешней среды на организм человека. человека.  | Факторы риска во внешней среде. Внутренняя среда организма. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Психическое здоровье и эмо­циональное благополучие человека. Понятие о психи­ческом здоровье и эмоциях. Влияние психического здоровья на эмоциональное благополучие, их взаим­ная зависимость. |  |
|  | **03** |  |  | **1** |  |  | Влияние эмоций на функции тела.  | Признаки эмо­ционального благополучия. Основные составляющие эмоционального благополучия. Условия эмоциональ­ного благополучия человека. Достижение эмоцио­нального благополучия. |  |
| **Итого 3 четверть** | **11** | **5** | **2** |  |  |  |
|  | **04** |  |  | **1** |  |  | Психологическая уравновешенность в конфликт­ных ситуациях.  | Понятие о конфликте. Виды конф­ликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чув­ствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Прие­мы управления чувствами и эмоциями. |  |
|  | **04** |  |  | **1** |  |  | Понятие о суициде.  | Причины и факторы, повы­шающие вероятность суицида. Зависимость числа су­ицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Профилактика суицида. |  |
| Факторы, укрепляющие здоровье человека (Зч) |
|  | **04** |  |  | **1** |  | **1** | Понятие о личной гигиене.  | Гигиена кожи. Пра­вила ухода за кожей. Гигиена одежды. Гигиена жилища. |  |
|  | **05** |  |  | **1** | **1** |  | Гигиена питания. | Рекомендуе­мый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека. Группы продуктов питания. Суточное рас­пределение пищевого рациона. Гигиена воды. Спосо­бы очистки воды. | Интерактивная презентация |
|  | **05** |  |  | **1** |  |  | Среда и здоровье | Нормы искусственной освещенности. Гигиена инди­видуального строительства. |  |
| Факторы, разрушающие здоровье человека (Зч) |
|  | **05** |  |  | **1** |  |  | Опасность табакокурения. Опасность употребления алкоголя | Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Профилакти­ка табакокурения. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Профилактика употребления алкогольных напитков. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого 4 четверть** | **7** |  | **1** |  |  |  |
| **Итого за год** | **34/34** | **5** | **5** |  |  |  |