
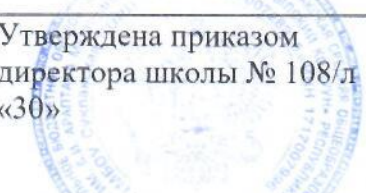


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сукпакская средняя общеобразовательная школа им.Б.И. Араптана  
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

|   |  |  |
|---|--|--|
| Рассмотрена на заседании<br>методического совета<br>Протокол № 1<br>от «30» августа 2021 г. | Согласовано<br>«30» августа 2021г.<br>Зам.директора по ВР:<br> /Тюлюш Б.О./ | Утверждена приказом<br>директора школы № 108/л<br>«30» |
|---|--|--|



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
На 2021-2022 учебный год  
Срок реализации программы: 1 год.  
Количество занятий: всего – 34, в неделю – 1 занятия  
Возрастная категория учащихся: 16 лет

Составлена:  
Чамьян Б.А.

Сукпак 2021-2022 уч/год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации утверждена новая концепция преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Концепция ориентирована на изменение мотивации к изучению учебного предмета, а также учитывает необходимость формирования у школьников практических навыков по действиям в экстремальных ситуациях.

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 (*Название образовательной организации*) по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Рабочая программа поддерживает образовательный процесс в организациях, реализующих Концепцию преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в условиях Центров образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

Программа учитывает также основные положения документа "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации" (Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. N 683).

При составлении планирования использовалась программа для общеобразовательных учреждений 5-9 классов, автор программы А.Т. Смирнов. Планирование предусматривает использование УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией А.Т. Смирнова, издательство «Просвещение».

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.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБЖ**

##### **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**

Согласно Концепции, освоение учебного предмета «ОБЖ» на уровне основного общего образования должно обеспечивать:

- понимание проблем безопасности и формирование у всех обучающихся базового уровня культуры безопасного поведения;
- предоставление каждому обучающемуся возможности выработки и закрепления умений и навыков, необходимых для дальнейшего существования в обществе, в том числе с учетом электронных учебных пособий и дистанционных образовательных технологий;
- усвоение обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, включенных в систематизированные знания основ комплексной безопасности личности;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих возрастным особенностям и потребностям обучающихся, посредством применения интерактивных тренажерных систем, способных моделировать различные реальные ситуации повседневности;
- реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующих формированию практических умений и навыков; корректную оценку результатов промежуточного и итогового контроля освоения основной образовательной программы.

Выделены обязательные тематические линии с определением их целесообразного объема и тематики, обязательных практических занятий в каждом классе:

- 1) безопасность во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникациях, при воздействии рисков культурной среды),
- 2) здоровый образ жизни,
- 3) первая помощь пострадавшим,
- 4) основы комплексной безопасности населения Российской Федерации.

### **Безопасность во время пребывания в различных средах**

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии,

персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. *Средства индивидуальной защиты велосипедиста*. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах *и поездках*. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, *самозащита покупателя*). Элементарные способы самозащиты. *Информационная безопасность подростка*.

### **Основы здорового образа жизни**

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. *Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка*.

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. *Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика*. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. *Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током*.

Практические работы проводятся с использованием оборудования: Набора имитаторов травм и поражений, Шины лестничной, Воротника шейного, Тренажёра-манекена для отработки сердечно-лёгочной реанимации, Табельных средств для оказания первой медицинской помощи, Коврика для проведения сердечно-лёгочной реанимации, Тренажёра-манекена для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей, поставленных в «Точки роста».

### **Основы комплексной безопасности населения Российской Федерации**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических

сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения. Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Количество часов в 2021-2022 учебном году:

| Класс                         | 11 «А» | 11 «Б» |
|-------------------------------|--------|--------|
| По программе                  | 34     | 34     |
| По тематическому планированию | 34     | 34     |
| Теоретическая часть           | 10     | 10     |
| Практическая часть            | 24     | 24     |

**11 класс «Комплексная безопасность»**

| №  | Название темы  | Часы | 11а   |      | 11б   |      |
|----|--|------|-------|------|-------|------|
|    |  |      | план  | факт | план  | факт |
| 1  | Понятие о здоровье, факторы, влияющие на него.                                       | 1    | 08.09 |      | 07.09 |      |
| 2  | Основы здорового образа жизни и безопасность человека                                | 1    | 15.09 |      | 14.09 |      |
| 3  | Режим дня. Здоровое питание.   | 1    | 22.09 |      | 21.09 |      |
| 4  | Профилактика переедания, пищевых отравлений  | 1    | 29.09 |      | 28.09 |      |
| 5  | Инфекционные заболевания   | 1    | 06.10 |      | 05.10 |      |
| 6  | Вредные привычки, их влияние на здоровье   | 1    | 13.10 |      | 12.10 |      |
| 7  | Основы медицинских знаний<br>Основные виды травм у детей младшего школьного возраста | 1    | 20.10 |      | 19.10 |      |
| 8  | Переломы, вывихи и растяжения связок   | 1    | 27.10 |      | 26.10 |      |
| 9  | Кровотечение<br>Первая помощь  | 1    | 10.11 |      | 09.11 |      |
| 10 | Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос.<br>Первая помощь  | 1    | 17.11 |      | 16.11 |      |
| 11 | Первая помощь при укусах насекомых, собак, кошек.                                    | 1    | 24.11 |      | 23.11 |      |
| 12 | Кровотечение из носа, оказание первой помощи   | 1    | 01.12 |      | 30.11 |      |
| 13 | Первая помощь при наружном кровотечении  | 1    | 08.12 |      | 07.12 |      |
| 14 | Правила обработки ран.<br>Перевязка ран  | 1    | 15.12 |      | 14.12 |      |
| 15 | Оказание первой помощи при отравлениях   | 1    | 22.12 |      | 21.12 |      |
| 16 | Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата                              | 1    | 12.01 |      | 28.12 |      |
| 17 | Опасные ситуации Опасные шалости и игрушки   | 1    | 19.01 |      | 11.01 |      |
| 18 | Профилактика возможных опасных ситуаций в быту                                       | 1    | 26.01 |      | 18.01 |      |
| 19 | Опасная высота   | 1    | 02.02 |      | 25.01 |      |
| 20 | Безопасность пешеходов при движении по дорогам.                                      | 1    | 09.02 |      | 01.03 |      |
| 21 | Элементы дорог.  | 1    | 16.02 |      | 08.03 |      |
| 22 | Дорожные разметки.   | 1    | 02.03 |      | 15.03 |      |
| 23 | Правила перехода дорог.  | 1    | 09.03 |      | 22.03 |      |
| 24 | Перекрёстки  | 1    | 16.03 |      | 01.03 |      |
| 25 | Сигналы, подаваемые  | 1    | 23.03 |      | 15.03 |      |

|              |   |    |       |  |       |  |
|--------------|---|----|-------|--|-------|--|
|              | водителями транспортных средств                                   |    |       |  |       |  |
| 26           | Соблюдение правил движения велосипедистами                        | 1  | 30.03 |  | 22.03 |  |
| 27           | Причины дорожно-транспортного травматизма                         | 1  | 06.04 |  | 29.03 |  |
| 28           | Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД) | 1  | 13.04 |  | 05.04 |  |
| 29           | Железнодорожный транспорт   | 1  | 20.04 |  | 12.04 |  |
| 30           | Ориентирование на местности. Понятие ориентира                    | 1  | 27.04 |  | 19.04 |  |
| 31           | Костёр. Меры пожарной безопасности при разведении костра          | 1  | 04.05 |  | 26.04 |  |
| 32           | Основные правила поведения на воде                                | 1  | 11.05 |  | 17.05 |  |
| 33           | Способы и средства спасания утопающих                             | 1  | 18.05 |  | 24.05 |  |
| 34           | Практическое занятие по правилам дорожного движения               | 1  | 25.05 |  | 31.05 |  |
| <b>ИТОГО</b> |   | 34 |       |  |       |  |

**(все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции)**

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (ПООП ООО)
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О безопасности»
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

**Перечень оборудования для оснащения Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»**

**Кабинет ОБЖ -**

| <b>Оборудование для изучения основ безопасности жизнедеятельности и оказания первой помощи:</b> |            |
|---|------------|
| Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации                                     | 1 комплект |
| Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей    | 1 комплект |
| Набор имитаторов травм и поражений  | 1 комплект |
| Шина лестничная   | 1 комплект |
| Воротник шейный   | 1 комплект |
| Табельные средства для оказания первой медицинской помощи                                       | 1 комплект |
| Коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации  | 1 шт.      |

Список актуальных ресурсов для реализации Программы содержится в материалах дистанционного курса «ОБЖ: Точка роста», точка доступа <https://np-education.ru/course/863>

В приложении к Программе содержится описание дополнительных форм проведения практических занятий по ОБЖ.

## 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, банеоцин). 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

наблюдать 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 вдвухает 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».
- Вдвухание 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 обернуть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».

Помните! При утоплении реанимация проводится 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 разноразмерной 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 питьевой (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.

**Тема: «Безопасность дорожного движения»**

**Ролевая игра «Участники дорожного движения»:**

Дети делятся на группы, внутри групп делятся на участников дорожного движения:

- Машины
- Велосипедисты
- Пешеходы

Делаем разметку на полу/асфальте на полосы дорожного движения.

Каждой мини-группе выдается ситуация, в которой нужно разобраться согласно правилам

дорожного движения:

#### **Движение по тротуару:**

1. Правостороннее движение
2. Не толкаться, не размахивать руками, громко не разговаривать
3. Не выходить на проезжую часть
4. Быть внимательными

#### **Переход дороги без светофора:**

1. Посмотреть налево
2. Посмотреть направо
3. Убедиться, что нет машин, спокойно перейти дорогу.

#### **Как безопасно перейти дорогу, выйдя из общественного транспорта:**

1. Дойти до ближайшего пешеходного перехода;
2. Дождаться пока транспорт уедет и обзор будет полным с обеих сторон;
3. Нельзя обходить маршрутное транспортное средство ни спереди, ни сзади.

#### **Движение велосипедистов старше 14 лет возможно в порядке убывания:**

1. По велосипедной, вело-пешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.
2. По правому краю проезжей части.
3. По обочине.
4. По тротуару или пешеходной дорожке.

#### **Тема: “Сигналы регулировщика”**

Класс делится на группы, в каждой группе выделяется:

- Регулировщик;
- Пешеходы;
- Общественный транспорт;
- Машины

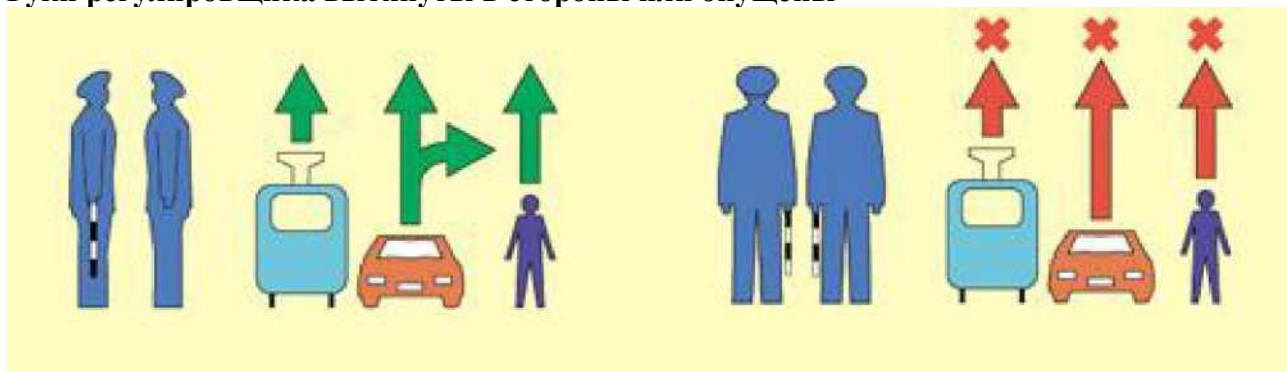
Ученикам выдаются карточки с возможными знаками регулировщика, они должны разыграть каждую из них, чтобы понять алгоритм действий при работе регулировщика.

#### **Регулировщик поднял руку вверх**



Этот сигнал регулировщика означает, что движение любого транспорта и пешеходов запрещено во всех направлениях одновременно. Этот сигнал применяется в случае необходимости пропустить машины спецтранспорта (пожарная служба, милиция, скорая помощь и так далее).

## Руки регулировщика вытянуты в стороны или опущены



В этом случае имеет значение положение корпуса регулировщика:

- Регулировщик обращен к водителю спиной или грудью - движение запрещено.
- Регулировщик стоит к водителям боком - разрешено движение прямо и/или направо. Однако водитель трамвая не имеет права на поворот и может двигаться только по прямой. Этот же сигнал регулировщика позволяет пешеходам переходить дорогу, поэтому будьте внимательны.

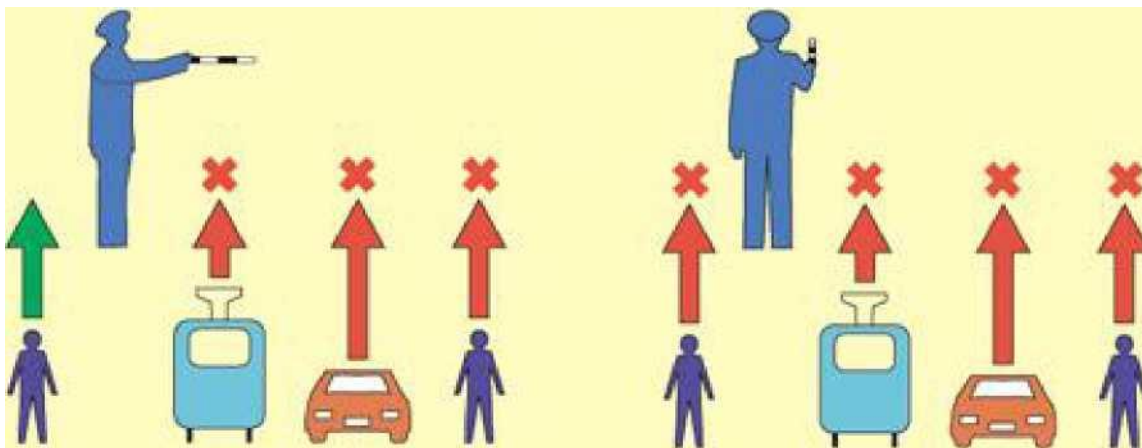
### Регулировщик вытянул вперед правую руку

- Со стороны левого бока
- Со стороны груди



- Со стороны правого бока

Со стороны спины



1. Если регулировщик повернут к вам лицом и корпусом - можно проезжать направо. Другие направления движения запрещены.
2. Если регулировщик стоит правым боком или спиной -- движение в любом направлении запрещено.
3. Если регулировщик стоит к Вам левым боком — движение **машинам** разрешено во всех направлениях. **Трамваи** в этом случае разрешено поворачивать только налево. **Пешеходы** при таком сигнале регулировщика имеют право переходить дорогу за его спиной.

#### **Несколько общих правил:**

1. Регулировщик всегда разрешает движение только с двух сторон перекрестка.
2. Вытянутые руки всегда показывают на направления, откуда движение разрешено.
3. Спина регулировщика — это красный сигнал светофора: всегда запрещает движение в любом направлении. Трамваям разрешено движение вдоль рук регулировщика, а машинам еще и разрешается движение правее (исключение — разворот).

#### **Тема: «Правила дорожного движения»**

Класс делится на несколько мини-групп, каждой группе дается задание, написать все известные им правила дорожные движения для пешеходов за определенное время 5-7 минут.

После группа, у которой получилось больше всего зачитывает правила, остальные помечают совпадения, потом, остальные группы по очереди называют правила, которые не были названы и формируют полный список.

Если что-то не было названо преподаватель озвучивает недостающие правила.

По итогу урока можно сделать большой плакат, куда каждый ученик впишет правило, его можно будет повесить в классе для наглядности.

Для старших классов можно расширить задание до всех участников дорожного движения, а не только для пешеходов, но и для велосипедистов, автомобилистов, водителей общественного транспорта.

**Тематическая линия: «Основы комплексной безопасности населения Российской Федерации»**

#### **Тема: «Чрезвычайные ситуации»**

**Задание:** Соотнести чрезвычайные ситуации, её признаки и классификацию.

Карточки разного цвета (цвета могут быть любыми):

**Карточки красного цвета:** биолого-социальные, военные, природные, экологические, техногенные

**Карточки зеленого цвета (с примерами ЧС, перемешанные между собой):** инфекционная заболеваемость людей, инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных, извержение вулканов, поражения сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями, голод, терроризм, религиозный конфликт, война, межнациональный конфликт, землетрясение, цунами, наводнение, оползень, «ядерная зима», глобальное потепление.

**Карточки синего цвета (с признаками чрезвычайных ситуаций, могут соответствовать нескольким видам ЧС):** опасность для жизни и здоровья людей; объектов экономики и окружающей среды; существенное нарушение экологического равновесия в районе ЧС; выход из строя систем жизнеобеспечения и управления; полное или частичное прекращение хозяйственной деятельности; значительный материальный и экономический ущерб; необходимость привлечения больших сил и средств для спасения людей и ликвидации последствий; психологический дискомфорт для больших групп людей; экологические ухудшение природной среды; потеря хозяйственной ценности территорий.

**Карточки желтого цвета (поражающие факторы):** ударная волна (воздушная, подземная, подводная), температура, световое излучение, ионизирующее излучение, сильнодействующие ядовитые вещества, бактериальные агенты, аэрогидродинамический фактор, психоэмоциональное воздействие; химическое загрязнение окружающей среды и местности; биологическое заражение местности; радиоактивное загрязнение местности; сейсмические волны;

### **Тема «Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму». Подтема: «Экстремизм»**

**Задача понять относится ли пример проявлением экстремизма.**

Проводить можно с помощью мяча или мягкой игрушки: кидаем одному из учеников пример, он должен ответить «является или это экстремизмом или нет» и кинуть мяч обратно - опросить всех и вместе составить общий список проявлений экстремизма.

- *добровольное объединение граждан РФ, иных лиц, постоянно и на законных основаниях, проживающих на территории России, образованное в целях совместного исповедания и распространения веры - создание религиозного объединения;*
- *насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;*
- *публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;*
- *организация митинга/пикета против действующей в Российской Федерации власти;*
- *возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;*
- *пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, или отношения к религии;*
- *нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, или отношения к религии;*
- *ведение публичного образовательного канала про влияние наркотических веществ на организм человека;*
- *воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и права на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенные с насилием либо угрозой его применения;*
- *воспрепятствование законной деятельности государственных органов, органов*

местного самоуправления, избирательных комиссий, общественных и религиозных объединений или иных организаций, соединенное с насилием либо угрозой его применения;

- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения;
- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;
- *публичная критика действующей в стране системы государственной власти, её действий и представителей;*
- публичное заведомо ложное обвинение лица, замещающего государственную должность, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний, указанных в настоящей статье и являющихся преступлением;
- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;
- *изучение идеологии фашизма, написание статей и научных работ на эту тему;*
- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении, в том числе путем предоставления учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной и иных видов связи или оказания информационных услуг.

\*курсивом выделено то, что не является экстремистской деятельностью, примеры можно дополнять, расширяя список.

### **Тема: «Что делать при террористическом акте в школе?»**

Что должны делать учащиеся и сотрудники школы оказавшись в заложниках в помещениях школы?

Дети получают карточки с тем что нужно делать при террористической атаке с вариантами ответа.

#### **Задача: выбрать правильный вариант ответа:**

- *ваша цель: остаться в живых/обезвредить террористов;*
- *сохранять выдержку и самообладание/кричать о помощи, привлекать к себе внимание;*
- *высказать террористам свои требования, задавать вопросы/не пререкаться с террористами, выполнять их требования;*
- *на все действия спрашивать разрешения у террористов/делать, что тебе хочется, спокойно выходить из помещения;*
- *провоцировать террористов на открытие огня с целью начала штурма/не допускать никаких действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;*
- *помнить, что, получив сообщения о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения/не доверять действиям спецслужб, спланировать побег и операцию по обезвреживанию террористов и спасению заложников;*
- *при появлении сотрудников спецслужб, бегите к ним навстречу, не обращая ни на кого внимания /при проведении операции по вашему освобождению ни в коем случае не бежать навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут*

принять вас за преступников;

- *найти место под окном или в дверном проеме, чтобы вас было видно с улицы/по возможности держаться дальше от проемов дверей и окон, лежать лицом вниз, закрыв голову руками и не двигаться.*

\*курсивом выделено то, что НЕ является правильном поведении при террористической атаке.

После окончания работы, озвучиваем правильные ответы, обсуждая почему важно вести себя именно так, а не иначе.

Адрес для обратной связи  
ФГАУ «Фонд новых форм развития образования»

[tr@fnfro.ru](mailto:tr@fnfro.ru)

