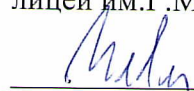


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Мекегинский лицей им.Г.М.Гамидова»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Мекегинский  
лицей им.Г.М.Гамидова»



Дибиров И.Д.

Приказ № 15/5-ОД от 01.09.2020 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по предмету  
«ОБЖ»**

с.Мекеги  
2020г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «ОБЖ» разработана для 8 класса в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (с изменениями от 31.12.2015г. №1576).
2. Примерной программой внеурочной деятельности «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование» В.А.Горский, А.А.Тимофеев – М. «Просвещение», 2010г., 111с.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 68 часа (2час в неделю)

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности учащиеся 8 класса приобретут следующие результаты:

#### В сфере метапредметных результатов

- **Регулятивные УУД:** самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

#### Коммуникативные УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.



## Содержание курса внеурочной деятельности

### **Тема 1: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. (22ч)**

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

### **Тема 2: Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (16ч)**

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

### **Тема 3: Основы здорового образа жизни(10ч.)**

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

#### **Пожарная безопасность**

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

### **Тема 4: Защита человека в чрезвычайных ситуациях (9ч)**

#### **Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени**

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

### **Тема 5: Физическая подготовка (9ч)**

**Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.**

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

#### **Основы военной службы**

Защита Отечества – долг и обязанность граждан России.

История создания Российской армии. Виды, рода войск, символика Вооруженных Сил. Военная форма одежды. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности. Боевой знамя-символ воинской чести. Ордена, почетные награды за воинские заслуги. Дни воинской славы. Воинская дисциплина. Строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым и походным шагом, шаг на месте, движение бегом. Огневая подготовка. История создания пневматического оружия.

#### **Тема 6. Заключение (2ч)**

Правила техники безопасности с оружием. Психологическая подготовка к стрельбе. Прицеливание. Пристрелка. Тренировка исходного положения сидя. Выстрел. Тренировка исходного положения лежа.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебная тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Тема 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся	<b>22</b>
<b>2.</b>	Тема 2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	<b>16</b>
<b>3.</b>	Тема 3. Основы здорового образа жизни	<b>10</b>
<b>4.</b>	Тема 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях	<b>9</b>
<b>5.</b>	Тема 5. Физическая подготовка. Основы военной службы	<b>9</b>
<b>6.</b>	Тема 6. Заключение	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>68ч.</b>



## Календарно - тематический план

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Дата проведения
<b>Раздел I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. (22ч)</b>			
1.	Безопасное поведение на улицах и дорогах .	2	
2.	Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	2	
3.	Встреча с инспектором ГИБДД	2	
4.	Пожарная безопасность и поведение при пожарах	2	
5.	Встреча с работником МЧС - пожарником	2	
6.	Безопасное поведение на воде	2	
7.	Встреча с работником МЧС - спасателем.	4	
8.	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Встреча с психологом школы	2	
9.	Безопасное поведение на природе	2	
10.	Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения	2	
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (16ч)</b>			
11.	Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Встреча с медицинской сестрой.	2	
12.	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь	2	
13.	Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.	2	
14.	Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах	2	
15.	Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами	2	
16.	Первая медицинская помощь при	2	

	отравлении газами		
17.	Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи	2	
18.	Встреча с медицинской сестрой школы	2	
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни (10 ч.)</b>			
19.	Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	3	
20.	Основы личной гигиены	3	
21.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика	3	
22.	Пути укрепления здоровья	1	
<b>Раздел IV. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (9ч)</b>			
23.	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения	3	
24.	Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени	3	
25.	Подготовка обучаемых к проведению практического занятия (изготовление ватно-марлевых повязок)	3	
<b>Раздел V. Физическая подготовка .Основы военной службы .(9ч.)</b>			
26.	Ходьба спортивная.	1	
27.	Бег с препятствиями	2	
28.	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Спортивные игры	2	
29.	Игры с преодолением препятствий	2	
30.	Подвижные игры	1	
31.	Спортивная игра «Кто первый?»	1	
<b>Раздел VI. Заключение (2ч)</b>			
32.	Конкурс рисунков «Мы за мир!»	1	
33.	Игра «Зарничка»	1	



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. – 2е изд. – М. :Просвещение, 2012. – 55с. : ил.
2. Нуждина Т. Д. Мир животных и растений. Ярославль: Академия развития: Академия и К: Академия Холдинг, 2012.
3. Нуждина Т. Д. Мир вещей. Ярославль: Академия развития: Академия и К, 2012.
8. Цвилюк Г. Е. Азы безопасности: Книга для детей и родителей. М.: Просвещение, 2004.
9. Якупов А. М. Безопасность на улицах и дорогах:: Методическое пособие для учителя.М.: АСТ-ЛТД, 2014

## Пояснительная записка

**Направленность.** Программа дополнительного образования "Школа безопасности и основы оказания первой помощи" является программой гуманитарного профиля «Точка роста» в рамках нацпроекта «Образование» по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности» для 5 класса. Предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия, изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Новизна** Программа кружка ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим. В содержание курса «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них развитию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

### Цели кружка:

- подготовка воспитанников в области безопасности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

- закрепление знаний, совершенствование медико-санитарной подготовки обучающихся, - воспитание у обучающихся сознательного отношения к охране своего здоровья и здоровья окружающих, гуманизма и милосердия,
- стимулирование у обучающихся интереса к медицине.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- формирование у детей осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение, безопасность поведения и сохранение здоровья собственного и окружающих;
- овладения основами оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечения безопасной среды для пострадавших;
- приобретение учащимися знаний об оказании первой медицинской помощи при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях

**Место кружка в плане**

Программа предназначена для обучающихся 5 класса.

Общее число часов – 68 ч.

***Форма организации образовательного процесса***

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы организации обучения:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие работают самостоятельно);
- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми учебными возможностями и уровнем сформированности умений и навыков); - работа в парах.

***Виды и формы контроля***

Виды занятий: теоретические, практические.

Формы контроля: выполнение нормативов; практические зачеты.

***Механизмы формирования ключевых компетенций***

В результате освоения предметного содержания у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

- Познавательные: в предлагаемом курсе кружка изучаемые определения и правила становятся основой формирования умений выделять признаки и свойства объектов. В процессе поиска решения у учеников формируются и развиваются основные мыслительные операции (анализа, синтеза, классификации, сравнения, аналогии и т.д.), умения различать разнообразные явления, обосновывать этапы решения учебной задачи, производить анализ и преобразование информации.



□ Регулятивные: содержание кружка позволяет развивать и эту группу умений. В процессе работы ребёнок учится самостоятельно определять цель своей деятельности, планировать её, самостоятельно двигаться по заданному плану, оценивать и корректировать полученный результат.

- Коммуникативные: в процессе изучения материала кружка осуществляется знакомство с медицинским языком, формируются речевые умения: дети учатся высказывать суждения с использованием медицинских терминов и понятий, формулировать вопросы и ответы в ходе выполнения задания, доказательства верности или неверности выполненного действия, обосновывают этапы решения учебной задачи.

Умение достигать результата, используя общие интеллектуальные усилия и практические действия, является важнейшим умением для современного человека. Образовательные и воспитательные задачи решаются комплексно.

Общая характеристика кружка  
Результаты освоения курса:

Личностными результатами являются:

- развитие любознательности;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся; - воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

Метапредметными результатами являются:

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью. Предметными результатами являются:
- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде; при оказании простейших видов первой медицинской помощи;
- формирование навыков ухода за больными на дому;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приемами самоконтроля своего физического состояния.

#### 2.4 Учебно-тематический план

№ блока	№ занятия	Тема блока, занятия	Количество часов		
			Всего	теория	практика

<b>1</b>		<b>Вводное занятие. Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
	1-2	Инструктаж Город и село как среда обитания человека		2	
	3-4	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища		2	
	5-6	Особенности природных условий в городе и селе		2	
	7-8	Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе		2	
	9-10	Безопасность в повседневной жизни		2	
<b>2</b>		<b>Опасные ситуации техногенного характера</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	11-14	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения		2	2
	15-16	Пожарная безопасность		1	1
	17-18	Безопасное поведение в бытовых ситуациях		1	1
<b>3</b>		<b>Опасные ситуации природного характера</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	19-20	Погодные явления и безопасность человека		1	1
	21-22	Безопасность на водоемах		1	1
<b>4</b>		<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	23	Чрезвычайные ситуации природного характера		1	
	24	Чрезвычайные ситуации техногенного характера		1	
<b>5</b>		<b>Основы оказания первой помощи</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
	25	Возможные травмы и поражения при ЧС		1	
	26-27	Методы и средства оказания первой помощи		1	1
	28-29	Первоочередные меры при ранениях и травмах		1	1
	30-35	Проведение сердечно-легочной реанимации		1	4
	36-37	Первая помощь при автодорожном происшествии.		1	1
	38-39	Помощь при утоплении.		1	1



	40-41	Помощь при поражении электрическим током и молнией.		1	1
	42-45	Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.		1	3
	46-48	Помощь пострадавшим при обширных ожогах.		1	2
	49-51	Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.		1	2
<b>6</b>		<b>Опасные ситуации в природной среде</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
	52-54	Безопасность при встрече с дикими животными		2	
	55-57	Укусы насекомых и защита от них		2	
<b>7</b>		<b>Первая помощь при неотложных ситуациях</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
	58-60	Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде		2	2
	61-63	Оказание первой помощи при различных видах травм		2	2
	64-66	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении и ожоге			2
	<b>67-68</b>	<b>Итоговое занятие «Помоги себе и другу»</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
			<b>68</b>	<b>36</b>	<b>32</b>

## 2.4 Содержание программы

### Тема №1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

Город и село как среда обитания человека  
Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища  
Особенности природных условий в городе и селе  
Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе  
Безопасность в повседневной жизни

### Тема №2. Опасные ситуации техногенного характера

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения  
Пожарная безопасность  
Безопасное поведение в бытовых ситуациях

### **Тема №3. Опасные ситуации природного характера**

Погодные явления и безопасность человека

Безопасность на водоемах

### **Тема №4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации природного характера

Чрезвычайные ситуации техногенного характера

### **Тема № 5 Возможные травмы и поражения при ЧС**

Виды ЧС. ЧС природного характера, техногенного и социального характера.

### **Тема № 6 Методы и средства оказания первой помощи**

Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика. Средства оказания ПП, перевязочные средства.

### **Тема № 7. Первоочередные меры при ранениях и травмах**

Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок.

Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации. Разновидности травматического шока.

Способы транспортировки пострадавших. Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.

### **Тема №8. Проведение сердечно-легочной реанимации** Экстренная реанимационная помощь.

Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

### **Тема № 9. Первая помощь при автодорожном происшествии.**

Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.

Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи.

Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.

### **Тема № 10. Помощь при утоплении.**

Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления.

Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов.

Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких.



Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

#### **Тема № 11. Помощь при поражении электрическим током и молнией.**

Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи.

Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.

#### **Тема № 12. Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.**

Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.

#### **Тема № 13. Помощь пострадавшим при обширных ожогах.**

Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

#### **Тема № 14. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.**

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

#### **Тема № 15. Помощь при аллергическом шоке.**

Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Внешние проявления аллергии. Варианты проявления аллергии. Первая помощь.

#### **Тема № 16. Помощь при отравлении алкоголем.**

Причины алкоголизма и понятие о медиаторе удовольствия. Механизм развития алкогольной зависимости. Патологическое изменение личности при злоупотреблении алкоголем. Сексуальные отклонения при алкоголизме. Внешние признаки алкоголизма. Поражение внутренних органов при алкоголизме. Признаки алкогольного опьянения.

Предвестники алкогольной комы. Безопасное употребление алкоголя.

#### **Тема № 17. Что такое наркомания и как становятся её жертвами.**

Почему миф об элитарности наркоманов стал величайшим заблуждением нашего века. Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана. Особенности патологической зависимости. Способы распространения наркотиков. Признаки передозировки наркотиков.

#### **Тема № 18. Помощь больным сахарным диабетом.**

Основная причина сахарного диабета. Что такое диабетическая кома. Оказание помощи при диабетической коме. Понятие о гипогликемической коме. Маски – предвестники гипогликемической комы. Оказание помощи при гипогликемии. Оказание помощи при гипогликемической коме.

## **Тема №19. Опасные ситуации в природной среде**

Безопасность при встрече с дикими животными Укусы насекомых и защита от них

## **Тема №20. Первая помощь при неотложных ситуациях**

Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде

Оказание первой помощи при различных видах травм

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении.

## **Тема №21. Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»**

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

Учащиеся, освоив данную программу должны:

#### **Знать:**

- основные правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные причины возникновения ЧС природного и техногенного характера; - основные правила оказания первой помощи.
- методы и средства оказания первой помощи.
- первоочередные меры при травмах и ранениях.
- основные симптомы при нарушении функции дыхания, кровообращения, пищеварения и

#### **Уметь:**

- правильно оценивать чрезвычайную ситуацию; - соблюдать правила пожарной и безопасности; - пользоваться первичными средствами пожаротушения. Оказать первую помощь в случаях:
  - обморока и начала развития комы;
  - опасных для жизни кровотечений и переломов костей;
  - электрических – ожогов и шока;
  - истинного и бледного утопления;
  - попадание инородного тела в дыхательные пути;
  - Проводить непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких;
  - Накладывать повязки и перевязки;
  - Проводить транспортную иммобилизацию.

### **Материально-технические условия образовательного процесса.**

1. Кабинет специальной подготовки.
2. - компьютер для педагога
- 3 - проектор
4. Аптечка индивидуальная АИ-2.



5. Сумка медицинская.
6. Набор шин для иммобилизации.
7. Бинты марлевые медицинские.
8. Индивидуальный перевязочный пакет.
9. Макет-тренажер для проведения НМС и ИВЛ.
10. Носилки медицинские мягкие.
11. Жгут резиновый.

#### Учебно-методическое

1. Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд., 2010 г
2. Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 г
4. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г
5. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г
6. Катастрофы и человек. Ю.Л.Воробьев. М., кн. 1, 2010 г

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Форма контроля
				<b>10ч</b>	<b>Вводное занятие. Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	
1			беседа		Инструктаж Город и село как среда обитания человека	беседа
2			беседа		Природа и места для активного отдыха	
3			беседа		Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	
4			беседа		Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	
5			беседа		Особенности природных условий в городе и селе	
6			беседа		Особенности природных условий в городе и селе	
7			беседа		Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе	

8			беседа		Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе	
9			беседа		Безопасность в повседневной жизни	
10			беседа		Безопасность в повседневной жизни	
				<b>8 ч</b>	<b>Опасные ситуации техногенного характера</b>	
11			беседа		Дорожное движение.	
12			беседа		Дорожное движение.	
13			практика		Безопасность участников дорожного движения	
14			практика		Безопасность участников дорожного движения	
15			беседа		Пожарная безопасность	
16			практика		Пожарная безопасность	
17			беседа		Безопасное поведение в бытовых ситуациях	

18			практика		Безопасное поведение в бытовых ситуациях	
				<b>4 ч</b>	<b>Опасные ситуации природного характера</b>	
19			беседа		Погодные явления и безопасность человека	Каб.10
20			практика		Погодные явления и безопасность человека	Каб.10
21			беседа		Безопасность на водоемах	Каб.10
22			практика		Безопасность на водоемах	Каб.10



				<b>2 ч</b>	<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>		
23			беседа		Чрезвычайные ситуации природного характера	Каб.10	
24			беседа		Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Каб.10	
				<b>11ч</b>	<b>Основы оказания первой помощи</b>		
25			беседа		Виды ЧС. Виды травм и поражений. ПП	Каб.10	
26			практика		Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП).	Каб.10	
27			беседа		Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки.	Каб.10	
28			беседа		Правила наложения повязок. Перевязочные средства.	Каб.10	
29			практика		Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов.	Каб.10	
30			беседа		Реанимационные мероприятия.	Каб.10	
31			практика		Донорский метод искусственной вентиляции легких.	Каб.10	
32			практика		Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	Каб.10	
33			практика		Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	Каб.10	
34			практика		Экстренная реанимационная помощь.	Каб.10	

--	--	--	--	--	--	--	--

35			практика		Признаки клинической смерти.	Каб.10	
				2 ч	<b>Первая помощь при автодорожном происшествии.</b>		
36			беседа		Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.	Каб.10	
37			практика		Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Транспортировка пострадавшего	Каб.10	
				2ч	<b>Помощь при утоплении.</b>		
38			беседа		ПП пострадавшему без признаков жизни. Помощь при отеке легких.	Каб.10	
39			практика		Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.	Каб.10	
				2 ч	<b>Помощь при поражении электрическим током и молнией.</b>		
40			беседа		Поражающее действие электрического тока. Понятие о дефибриляции	Каб.10	
41			практика		Первая помощь при поражении электрическим током.	Каб.10	
				4ч	<b>Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.</b>		
42			беседа		Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии	Каб.10	
43			практика		Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене	Каб.10	



44			практика		Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене	Каб.10	
45			практика		Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене	Каб.10	
				<b>3 ч</b>	<b>Помощь пострадавшим при обширных ожогах.</b>		

46			беседа		Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога	Каб.10	
47			практика		Схема лечения ожогового шока.	Каб.10	
48			практика		Правила оказания помощи на месте происшествия	Каб.10	
				<b>3 ч</b>	<b>16. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.</b>		
49			беседа		Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты	Каб.10	
50			практика		Правила извлечения пострадавшего из-под завала	Каб.10	
51			практика		Оказание помощи на месте происшествия.	Каб.10	
				<b>4 ч</b>	<b>Опасные ситуации в природной среде</b>		
52			беседа		Безопасность при встрече с дикими животными	Каб.10	
53			беседа		Опасные растения и травы	Каб.10	
54			беседа		Съедобные и несъедобные грибы	Каб.10	

55			беседа		Укусы насекомых и защита от них	Каб.10	
				<b>10 ч</b>	<b>Первая помощь при неотложных ситуациях</b>		
56			беседа		Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде	Каб.10	
57			практика		Оказание первой помощи при различных видах травм	Каб.10	
58			практика		Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе,	Каб.10	
59			практика		ПП при обморожении ,переохлаждении и ожоге	Каб.10	
60			практика		Наиболее частые причины обмороков	Каб.10	
61			беседа		Понятие о гипертонии	Каб.10	
62			практика		Как измерить артериальное давление и ЧСС. Как оказать первую помощь.	Каб.10	
63			практика		Измерение артериального давления	Каб.10	
64			беседа		Коварство аллергии	Каб.10	
65			беседа		Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции	Каб.10	
				<b>3 ч</b>	<b>Итоговое занятие «Помоги себе и другу»</b>		
66			практика		Практические занятия по изученным темам	Каб.10	
67			практика		Практические занятия по изученным темам	Каб.10	
68			практика		Практические занятия по изученным темам	Каб.10	



## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «ОБЖ» разработана для 8 класса в соответствии с требованиями:

3. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (с изменениями от 31.12.2015г. №1576).
4. Примерной программой внеурочной деятельности «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование» В.А.Горский, А.А.Тимофеев – М. «Просвещение», 2010г., 111с.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 68 часа (2час в неделю)

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности учащиеся 8 класса приобретут следующие результаты:

#### В сфере метапредметных результатов

- **Регулятивные УУД:** самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

#### Коммуникативные УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.



# Содержание курса внеурочной деятельности

## **Тема 1: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. (22ч)**

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

## **Тема 2: Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (16ч)**

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

## **Тема 3: Основы здорового образа жизни(10ч.)**

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

### **Пожарная безопасность**

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

## **Тема 4: Защита человека в чрезвычайных ситуациях (9ч)**

### **Мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени**

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

## **Тема 5: Физическая подготовка (9ч)**

**Правила безопасного поведения на улице, на транспорте.**



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

#### **Основы военной службы**

Защита Отечества – долг и обязанность граждан России.

История создания Российской армии. Виды, рода войск, символика Вооруженных Сил. Военная форма одежды. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности. Боевой знамя-символ воинской чести. Ордена, почетные награды за воинские заслуги. Дни воинской славы. Воинская дисциплина. Строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым и походным шагом, шаг на месте, движение бегом. Огневая подготовка. История создания пневматического оружия.

#### **Тема 6. Заключение (2ч)**

Правила техники безопасности с оружием. Психологическая подготовка к стрельбе. Прицеливание. Пристрелка. Тренировка исходного положения сидя. Выстрел. Тренировка исходного положения лежа.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Учебная тема</b>	<b>Количество часов</b>
	Тема 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся	<b>22</b>
	Тема 2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	<b>16</b>
	Тема 3. Основы здорового образа жизни	<b>10</b>
	Тема 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях	<b>9</b>
	Тема 5. Физическая подготовка. Основы военной службы	<b>9</b>
	Тема 6. Заключение	<b>2</b>
	Всего	<b>68ч.</b>

### **Календарно - тематический план**

	<b>Название темы</b>	Кол- во часов	Дата проведения
<b>Раздел I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. (22ч)</b>			
34.	Безопасное поведение на улицах и дорогах .	2	
35.	Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	2	
36.	Встреча с инспектором ГИБДД	2	
37.	Пожарная безопасность и поведение при пожарах	2	
38.	Встреча с работником МЧС - пожарником	2	
39.	Безопасное поведение на воде	2	
40.	Встреча с работником МЧС - спасателем.	4	
41.	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Встреча с психологом школы	2	
42.	Безопасное поведение на природе	2	
43.	Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения	2	
<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (16ч)</b>			
44.	Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Встреча с медицинской сестрой.	2	
45.	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь	2	
46.	Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.	2	
47.	Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах	2	
48.	Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами	2	
49.	Первая медицинская помощь при отравлении газами	2	
50.	Практические занятия по отработке навыков	2	



	оказания первой медицинской помощи		
51.	Встреча с медицинской сестрой школы	2	
<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни (10 ч.)</b>			
52.	Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	3	
53.	Основы личной гигиены	3	
54.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика	3	
55.	Пути укрепления здоровья	1	
<b>Раздел IV. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (9ч)</b>			
56.	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения	3	
57.	Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени	3	
58.	Подготовка обучаемых к проведению практического занятия (изготовление ватно-марлевых повязок)	3	
<b>Раздел V. Физическая подготовка. Основы военной службы .(9ч.)</b>			
59.	Ходьба спортивная.	1	
60.	Бег с препятствиями	2	
61.	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Спортивные игры	2	
62.	Игры с преодолением препятствий	2	
63.	Подвижные игры	1	
64.	Спортивная игра «Кто первый?»	1	
<b>Раздел VI. Заключение (2ч)</b>			
65.	Конкурс рисунков «Мы за мир!»	1	
66.	Игра «Зарничка»	1	

1. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. – 2е изд. – М. :Просвещение, 2012. – 55с. : ил.
2. Нуждина Т. Д. Мир животных и растений. Ярославль: Академия развития: Академия и К: Академия Холдинг, 2012.
3. Нуждина Т. Д. Мир вещей. Ярославль: Академия развития: Академия и К, 2012.
8. Цвилюк Г. Е. Азы безопасности: Книга для детей и родителей. М.: Просвещение, 2004.
9. Якупов А. М. Безопасность на улицах и дорогах:: Методическое пособие для учителя.М.: АСТ-ЛТД, 2014



# Пояснительная записка

**Направленность.** Программа дополнительного образования "Школа безопасности и основы оказания первой помощи" является программой гуманитарного профиля «Точка роста» в рамках нацпроекта «Образование» по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности» для 5 класса. Предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия, изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**Новизна** Программа кружка ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим. В содержание курса «Школа безопасности и основы оказания первой помощи» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них развитию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

## Цели кружка:

- подготовка воспитанников в области безопасности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
- закрепление знаний, совершенствование медико-санитарной подготовки обучающихся, - воспитание у обучающихся сознательного отношения к охране своего здоровья и здоровья окружающих, гуманизма и милосердия,
- стимулирование у обучающихся интереса к медицине.

## Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- формирование у детей осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение, безопасность поведения и сохранение здоровья собственного и окружающих;
- овладения основами оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечения безопасной среды для пострадавших;
- приобретение учащимися знаний об оказании первой медицинской помощи при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях

## **Место кружка в плане**

Программа предназначена для обучающихся 5 класса.

Общее число часов – 68 ч.

## ***Форма организации образовательного процесса***

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы организации обучения:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие работают самостоятельно);
- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми учебными возможностями и уровнем сформированности умений и навыков); - работа в парах.

### ***Виды и формы контроля***

Виды занятий: теоретические, практические.

Формы контроля: выполнение нормативов; практические зачеты.

### ***Механизмы формирования ключевых компетенций***

В результате освоения предметного содержания у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

- Познавательные: в предлагаемом курсе кружка изучаемые определения и правила становятся основой формирования умений выделять признаки и свойства объектов. В процессе поиска решения у учеников формируются и развиваются основные мыслительные операции (анализа, синтеза, классификации, сравнения, аналогии и т.д.), умения различать разнообразные явления, обосновывать этапы решения учебной задачи, производить анализ и преобразование информации.

- Регулятивные: содержание кружка позволяет развивать и эту группу умений. В процессе работы ребёнок учится самостоятельно определять цель своей деятельности, планировать её, самостоятельно двигаться по заданному плану, оценивать и корректировать полученный результат.

- Коммуникативные: в процессе изучения материала кружка осуществляется знакомство с медицинским языком, формируются речевые умения: дети учатся высказывать суждения с использованием медицинских терминов и понятий, формулировать вопросы и ответы в ходе выполнения задания, доказательства верности или неверности выполненного действия, обосновывают этапы решения учебной задачи.

Умение достигать результата, используя общие интеллектуальные усилия и практические действия, является важнейшим умением для современного человека. Образовательные и воспитательные задачи решаются комплексно.

Общая характеристика кружка Результаты освоения курса:

Личностными результатами являются:

- развитие любознательности;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся; - воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

Метапредметными результатами являются:

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;



- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью. Предметными результатами являются:
- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде; при оказании простейших видов первой медицинской помощи;
- формирование навыков ухода за больными на дому;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приемами самоконтроля своего физического состояния.

#### 2.4 Учебно-тематический план

№ блока	№ занятия	Тема блока, занятия	Количество часов		
			Всего	теория	практика
<b>1</b>		<b>Вводное занятие. Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
	1-2	Инструктаж Город и село как среда обитания человека		2	
	3-4	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища		2	
	5-6	Особенности природных условий в городе и селе		2	
	7-8	Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе		2	
	9-10	Безопасность в повседневной жизни		2	
<b>2</b>		<b>Опасные ситуации техногенного характера</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	11-14	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения		2	2
	15-16	Пожарная безопасность		1	1
	17-18	Безопасное поведение в бытовых ситуациях		1	1
<b>3</b>		<b>Опасные ситуации природного характера</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	19-20	Погодные явления и безопасность человека		1	1
	21-22	Безопасность на водоемах		1	1
<b>4</b>		<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	23	Чрезвычайные ситуации природного		1	



		характера			
	24	Чрезвычайные ситуации техногенного характера		1	
5		<b>Основы оказания первой помощи</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
	25	Возможные травмы и поражения при ЧС		1	
	26-27	Методы и средства оказания первой помощи		1	1
	28-29	Первоочередные меры при ранениях и травмах		1	1
	30-35	Проведение сердечно-легочной реанимации		1	4
	36-37	Первая помощь при автодорожном происшествии.		1	1
	38-39	Помощь при утоплении.		1	1
	40-41	Помощь при поражении электрическим током и молнией.		1	1
	42-45	Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.		1	3
	46-48	Помощь пострадавшим при обширных ожогах.		1	2
	49-51	Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.		1	2
6		<b>Опасные ситуации в природной среде</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
	52-54	Безопасность при встрече с дикими животными		2	
	55-57	Укусы насекомых и защита от них		2	
7		<b>Первая помощь при неотложных ситуациях</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
	58-60	Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде		2	2
	61-63	Оказание первой помощи при различных видах травм		2	2
	64-66	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении и ожоге			2
	<b>67-68</b>	<b>Итоговое занятие «Помоги себе и другу»</b>	<b>3</b>		<b>3</b>

			68	36	32
--	--	--	----	----	----

## 2.4 Содержание программы

### Тема №1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

Город и село как среда обитания человека  
 Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища  
 Особенности природных условий в городе и селе  
 Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе  
 Безопасность в повседневной жизни

### Тема №2. Опасные ситуации техногенного характера

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения  
 Пожарная безопасность  
 Безопасное поведение в бытовых ситуациях

### Тема №3. Опасные ситуации природного характера

Погодные явления и безопасность человека  
 Безопасность на водоемах

### Тема №4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации природного характера  
 Чрезвычайные ситуации техногенного характера

### Тема № 5 Возможные травмы и поражения при ЧС

Виды ЧС. ЧС природного характера, техногенного и социального характера.

### Тема № 6 Методы и средства оказания первой помощи

Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика. Средства оказания ПП, перевязочные средства.

### Тема № 7. Первоочередные меры при ранениях и травмах

Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок. Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации. Разновидности травматического шока.

Способы транспортировки пострадавших. Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.

### Тема №8. Проведение сердечно-легочной реанимации Экстренная реанимационная помощь.

Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

### Тема № 9. Первая помощь при автодорожном происшествии.

Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.

Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи.

Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.



#### **Тема № 10. Помощь при утоплении.**

Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления.

Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов.

Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления.

Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких.

Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

#### **Тема № 11. Помощь при поражении электрическим током и молнией.**

Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи.

Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.

#### **Тема № 12. Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.**

Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.

#### **Тема № 13. Помощь пострадавшим при обширных ожогах.**

Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

#### **Тема № 14. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.**

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

#### **Тема № 15. Помощь при аллергическом шоке.**

Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Внешние проявления аллергии. Варианты проявления аллергии. Первая помощь.

#### **Тема № 16. Помощь при отравлении алкоголем.**

Причины алкоголизма и понятие о медиаторе удовольствия. Механизм развития алкогольной зависимости. Патологическое изменение личности при злоупотреблении алкоголем. Сексуальные отклонения при алкоголизме. Внешние признаки алкоголизма. Поражение внутренних органов при алкоголизме. Признаки алкогольного опьянения.

Предвестники алкогольной комы. Безопасное употребление алкоголя.

#### **Тема № 17. Что такое наркомания и как становятся её жертвами.**

Почему миф об элитарности наркоманов стал величайшим заблуждением нашего века.

Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана.

Особенности патологической зависимости. Способы распространения наркотиков.

Признаки передозировки наркотиков.

#### **Тема № 18. Помощь больным сахарным диабетом.**

Основная причина сахарного диабета. Что такое диабетическая кома. Оказание помощи при диабетической коме. Понятие о гипогликемической коме. Маски – предвестники гипогликемической комы. Оказание помощи при гипогликемии. Оказание помощи при гипогликемической коме.

#### **Тема №19. Опасные ситуации в природной среде**

Безопасность при встрече с дикими животными  
Укусы насекомых и защита от них

#### **Тема №20. Первая помощь при неотложных ситуациях**

Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде

Оказание первой помощи при различных видах травм



Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении.

**Тема №21.** Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

Учащиеся, освоив данную программу должны:

#### **Знать:**

- основные правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные причины возникновения ЧС природного и техногенного характера; - основные правила оказания первой помощи.
- методы и средства оказания первой помощи.
- первоочередные меры при травмах и ранениях.
- основные симптомы при нарушении функции дыхания, кровообращения, пищеварения и

#### **Уметь:**

- правильно оценивать чрезвычайную ситуацию; - соблюдать правила пожарной и безопасности; - пользоваться первичными средствами пожаротушения. Оказать первую помощь в случаях:
  - обморока и начала развития комы;
  - опасных для жизни кровотечений и переломов костей;
  - электрических – ожогов и шока;
  - истинного и бледного утопления;
  - попадание инородного тела в дыхательные пути;
  - Проводить непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких;
  - Накладывать повязки и перевязки;
  - Проводить транспортную иммобилизацию.

### **Материально- технические условия образовательного процесса.**

3. Кабинет специальной подготовки.

4. - компьютер для педагога

3 - проектор

4. Аптечка индивидуальная АИ-2.

5. Сумка медицинская.

12. Набор шин для иммобилизации.

13. Бинты марлевые медицинские.

14. Индивидуальный перевязочный пакет.

15. Макет-тренажер для проведения НМС и ИВЛ.

16. Носилки медицинские мягкие.

17. Жгут резиновый.

#### **Учебно-методическое**

3. Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд., 2010 г

4. Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 г

4. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г

5. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г

6. Катастрофы и человек. Ю.Л.Воробьев. М., кн. 1, 2010 г

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Форма контроля
				<b>10ч</b>	<b>Вводное занятие. Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	
1			беседа		Инструктаж Город и село как среда обитания человека	беседа
2			беседа		Природа и места для активного отдыха	
3			беседа		Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	
4			беседа		Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	
5			беседа		Особенности природных условий в городе и селе	
6			беседа		Особенности природных условий в городе и селе	
7			беседа		Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе	
8			беседа		Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе	
9			беседа		Безопасность в повседневной жизни	
10			беседа		Безопасность в повседневной жизни	
				<b>8 ч</b>	<b>Опасные ситуации техногенного характера</b>	
11			беседа		Дорожное движение.	
12			беседа		Дорожное движение.	
13			практика		Безопасность участников дорожного движения	

14			практика		Безопасность участников дорожного движения	
15			беседа		Пожарная безопасность	
16			практика		Пожарная безопасность	
17			беседа		Безопасное поведение в бытовых ситуациях	
18			практика		Безопасное поведение в бытовых ситуациях	
				<b>4 ч</b>	<b>Опасные ситуации природного характера</b>	
19			беседа		Погодные явления и безопасность человека	Каб.10
20			практика		Погодные явления и безопасность человека	Каб.10
21			беседа		Безопасность на водоемах	Каб.10
22			практика		Безопасность на водоемах	Каб.10
				<b>2 ч</b>	<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</b>	
23			беседа		Чрезвычайные ситуации природного характера	Каб.10
24			беседа		Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Каб.10
				<b>11ч</b>	<b>Основы оказания первой помощи</b>	
25			беседа		Виды ЧС. Виды травм и поражений. ПП	Каб.10
26			практика		Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП).	Каб.10



27			беседа		Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки.	Каб.10
28			беседа		Правила наложения повязок. Перевязочные средства.	Каб.10
29			практика		Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов.	Каб.10
30			беседа		Реанимационные мероприятия.	Каб.10
31			практика		Донорский метод искусственной вентиляции легких.	Каб.10
32			практика		Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	Каб.10
33			практика		Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	Каб.10
34			практика		Экстренная реанимационная помощь.	Каб.10
35			практика		Признаки клинической смерти.	Каб.10
				2 ч	<b>Первая помощь при автодорожном происшествии.</b>	
36			беседа		Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.	Каб.10
37			практика		Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Транспортировка пострадавшего	Каб.10
				2ч	<b>Помощь при утоплении.</b>	
38			беседа		ПП пострадавшему без признаков жизни. Помощь при отеке легких.	Каб.10

39			практика		Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.	Каб.10
				2 ч	<b>Помощь при поражении электрическим током и молнией.</b>	
40			беседа		Поражающее действие электрического тока. Понятие о дефибриляции	Каб.10
41			практика		Первая помощь при поражении электрическим током.	Каб.10
				4ч	<b>Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.</b>	
42			беседа		Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии	Каб.10
43			практика		Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене	Каб.10
44			практика		Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене	Каб.10
45			практика		Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене	Каб.10
				3 ч	<b>Помощь пострадавшим при обширных ожогах.</b>	

46			беседа		Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога	Каб.10
47			практика		Схема лечения ожогового шока.	Каб.10
48			практика		Правила оказания помощи на месте происшествия	Каб.10



				<b>3 ч</b>	<b>16. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.</b>	
49			беседа		Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты	Каб.10
50			практика		Правила извлечения пострадавшего из-под завала	Каб.10
51			практика		Оказание помощи на месте происшествия.	Каб.10
				<b>4 ч</b>	<b>Опасные ситуации в природной среде</b>	
52			беседа		Безопасность при встрече с дикими животными	Каб.10
53			беседа		Опасные растения и травы	Каб.10
54			беседа		Съедобные и несъедобные грибы	Каб.10
55			беседа		Укусы насекомых и защита от них	Каб.10
				<b>10 ч</b>	<b>Первая помощь при неотложных ситуациях</b>	
56			беседа		Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде	Каб.10
57			практика		Оказание первой помощи при различных видах травм	Каб.10
58			практика		Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе,	Каб.10
59			практика		ПП при обморожении ,переохлаждении и ожоге	Каб.10
60			практика		Наиболее частые причины обмороков	Каб.10

61			беседа		Понятие о гипертонии	Каб.10
62			практика		Как измерить артериальное давление и ЧСС. Как оказать первую помощь.	Каб.10
63			практика		Измерение артериального давления	Каб.10
64			беседа		Коварство аллергии	Каб.10
65			беседа		Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции	Каб.10
				<b>3 ч</b>	<b>Итоговое занятие «Помоги себе и другу»</b>	
66			практика		Практические занятия по изученным темам	Каб.10
67			практика		Практические занятия по изученным темам	Каб.10
68			практика		Практические занятия по изученным темам	Каб.10