

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутинский лицей»  
Крутинского муниципального района Омской области

**«Принято»**

Педагогическим Советом  
МБОУ «Крутинский лицей»  
Крутинского МР Омской области

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор  
МБОУ «Крутинский лицей»  
Крутинского МР  
Омской области

\_\_\_\_\_ С.А. Даренская  
Приказ № 67/4 от 01.09.2023 г.

**Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»**

## **Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**" Уроки здоровья и безопасность жизнедеятельности "**

Направленность: естественно-научная

Целевая группа: 15-17 лет

Общая трудоемкость: 1 год (72 часа)

Уровень программы: базовый

Форма реализации: очная

Автор-составитель  
Педагог дополнительного образования  
Камалетдинов И.И.

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1 Актуальность.

Данная программа разработана параллельно с концепцией современной культуры безопасности жизнедеятельности, ведущей идеей которой является осознание каждым гражданином значимости безопасного поведения в повседневной жизни. От его ценностных установок, мотивов поведения, качеств личности, профессиональных компетенций зависит эффективность мер по обеспечению безопасности жизнедеятельности человека и общества, по снижению индивидуальных и коллективных рисков, а в конечном итоге – по успешному решению вопросов национальной безопасности Российской Федерации, Омской области и Крутинского района.

В настоящее время с учетом новых вызовов и угроз подходы к изучению учебного предмета ОБЖ несколько скорректированы. Данная программа предполагает изучение данной предметной области на более глубоком уровне с использованием современных технологий и технических средств, для проведения занятий и практикумов в центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

Программа дополнительного образования "Уроки здоровья и безопасность жизнедеятельности" является программой гуманитарного профиля «Точка роста» по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности» для 9- 11 классов и предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия в экстремальных условиях природной и техногенной среды. Программа адресована для детей 15-17 лет, 9-11 класс.

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.

Программа рассчитана на проведение занятий в течение 1 года с 72 часовой годовой учебной нагрузкой.

### 1.2 Цель.

Совершенствование медико-санитарной подготовки обучающихся, стимулирование у обучающихся интереса к медицине, подготовка обучающихся к правильным, обдуманым действиям в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

### 1.3 Задачи.

В рамках содержательных линий решаются следующие *задачи*:

- осваивать систему знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- воспитывать гражданскую ответственность, патриотизм, морально-нравственную и физическую подготовку учащихся к выполнению конституционного долга, толерантности;
- овладения основами оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечивать безопасностью среду для пострадавших.

### 1.4 Планируемые результаты.

В ходе изучения курса учащиеся должны овладеть следующими *ключевыми компетенциями*:

*Познавательная* (познавать окружающий мир с помощью наблюдения, измерения, опыта, моделирования; сравнивать, сопоставлять, классифицировать, ранжировать объекты по

одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; творчески решать учебные и практические задачи: уметь мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения).

*Информационно-коммуникативная* (умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге, понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение; составление плана, тезисов, конспекта; приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности).

*Рефлексивная* (самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности, поиск и устранение причин возникших трудностей; оценивание своих учебных достижений; владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками).

К числу планируемых результатов освоения данной образовательной программы предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета являются:

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение 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;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### **Предметные результаты.**

#### **Выпускник научится:**

- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;

- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- 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.

## 2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы анатомии и физиологии человека (3 ч.)</b>		
1	Общие сведения об анатомии и физиологии человека.	1
2	Система органов движения, пищеварения, выделения. Эндокринная и нервная системы.	1
3	Органы чувств. Система кровообращения.	1
<b>Возможные травмы и поражения при ЧС (3 ч.)</b>		
4	Виды ЧС. ЧС природного и техногенного характера.	1
5	Виды поражений.	1
6	ЧС социального характера.	1
<b>Методы и средства оказания первой помощи (3 ч.)</b>		
7	Основные правила оказания первой помощи (далее ПП).	1
8	Перевязочные и иммобилизационные средства.	1
9	Определение первоочередности оказания ПП. Методы оказания ПП Асептика и антисептика.	1
<b>Первоочередные меры при ранениях и травмах (5 ч.)</b>		
10	ПП при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки.	1
11	Правила наложения повязок. Перевязочные средства.	1
12	ПП при механических повреждениях костей. Разновидности переломов.	1

13	Способы наложения транспортной шины. Имобилизация.	1
14	ПП при ушибах, вывихах и растяжениях	1
<b>Проведение сердечно-легочной реанимации (4 ч.).</b>		
15	Реанимационные мероприятия.	1
16	Донорский способ искусственной вентиляции легких.	1
17	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	1
18	Экстренная реанимационная помощь. Признаки клинической смерти.	1
<b>ПП при автодорожном происшествии (3 ч.).</b>		
19	Типичные ошибки при оказании ПП. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.	1
20	Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы.	1
21	Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.	1
<b>ПП при утоплении (2 ч.).</b>		
22	Этапы оказания помощи. ПП пострадавшему без признаков жизни. Помощь при отеке легких.	1
23	Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания ПП при бледном утоплении.	1
<b>ПП при поражении электрическим током и молнией (3 ч.)</b>		
24	Поражающее действие электрического тока. Понятие о дефибриляции.	1
25	ПП при поражении электрическим током.	1
26	ПП при поражении электрическим током.	1
<b>ПП при попадании инородного тела в дыхательные пути (2 ч.)</b>		
27	Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии.	1
28	Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене.	1
<b>ПП во время приступа эпилепсии истерического припадка (2 ч.)</b>		
29	Понятие об эпилепсии. Оказание помощь в начале приступа. Помощь после окончания приступа.	1
30	Как прекратить истерический припадок и истерику.	1
<b>ПП при внезапной потере сознания (3 ч.)</b>		
31	Что такое обморок и коллапс. Наиболее частые причины обмороков.	1
32	Наиболее частые причины обмороков. Способы оказания ПП.	1
33	Обмороки, связанные с нарушением сердечного ритма. Способы оказания ПП.	1
<b>Как предотвратить случаи суицида (1 ч.)</b>		
34	Что такое суицид и психическая травма. Правила поведения при обнаружении попытки самоубийства.	1
<b>ПП при травматическом шоке (3 ч.)</b>		
35	Понятия о шоке. Защитная реакция. Первые признаки.	1
36	Способы обезболивания при травматическом шоке. Дальнейшее меры борьбы с шоком.	1
37	Способы обезболивания при травматическом шоке. Дальнейшее меры борьбы с шоком.	1
<b>ПП при головной боли и мигрени (3 ч.)</b>		
38	Заболевание мигренью. Приступы мигрени. Причины возникновения болей.	1
39	Дефицит эндоморфинов. Помощь при появлении предвестников приступа.	1
40	Помощь при сильной боли. Помощь при появлении предвестников приступа.	1
<b>ПП при обширных ожогах (4 ч.)</b>		
41	Зависимость смертельных исходов от степени и площади ожогов.	1
42	Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни.	1
43	Схема лечения ожогового шока.	1
44	Правила оказания помощи на месте происшествия.	1
<b>ПП при извлечении пострадавших из-под обломков и завалов зданий и техники (3 ч.)</b>		
45	Понятия о синдроме длительного сдавливания (СДС). Причины смерти пострадавших в первые минуты.	1
46	Правила извлечения пострадавшего из-под обломков.	1
47	Правила оказания помощи на месте происшествия.	1
<b>ПП при аллергическом шоке (3ч.)</b>		
48	Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах, аллергической реакции.	1
49	Варианты проявления аллергии, ПП.	1

50	Схема развития аллергического шока, ПП	1
<b>ПП при отравлении алкоголем (2 ч.)</b>		
51	Причины алкоголизма. Понятие о медиаторе удовольствия. Механизм развития алкогольной зависимости.	1
52	Поражение внутренних органов при алкоголизме. ПП при алкогольном отравлении.	1
<b>Что такое наркомания и как становятся её жертвами (2 ч.)</b>		
53	Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана.	1
54	ПП при передозировке наркотиков.	1
<b>Помощь больным сахарным диабетом (2 ч.)</b>		
55	Понятие о гипогликемической коме. Основная причина сахарного диабета.	1
56	Что такое диабетическая кома, ПП	1
<b>Помощь при резком повышении артериального давления (2 ч.)</b>		
57	Понятие о гипертонии. Кратковременное повышение артериального давления как нормальная реакция здорового человека.	1
58	Как измерить артериальное давление и ЧСС. Как оказать первую помощь.	1
<b>Помощь при поражении сильнодействующими химическими веществами (2 ч.)</b>		
59	Медицинская характеристика. Классификация ОВ. Различные виды поражений.	1
60	ПП при поражении ОВ. Особенности оказания ПП. Транспортировка пострадавшего.	1
<b>Помощь при повреждении позвоночника (2 ч.)</b>		
61	Способы иммобилизации пострадавшего.	1
62	ПП при повреждении позвоночника.	1
<b>Подготовка к районному этапу ВОШ по ОБЖ, и военно-патриотическому турниру «Орлята России» (10 ч.)</b>		
63-67	Решение теоретических задач.	5
68-72	Решение практических задач.	5
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

### 3. Содержание программы.

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия, виды учебной деятельности
<b>Основы анатомии и физиологии человека (3 ч.)</b>		
1	Общие сведения об анатомии и физиологии человека.	Лекция интерактивная (подразумевает после каждого блока информации обратную связь со слушателями в виде экспресс-опроса с помощью Интернет-сервисов Plickers, Kahoot)
2	Система органов движения, пищеварения, выделения. Эндокринная и нервная системы.	Лекция интерактивная
3	Органы чувств. Система кровообращения.	Лекция интерактивная
<b>Возможные травмы и поражения при ЧС (3 ч.)</b>		
4	Виды ЧС. ЧС природного и техногенного характера.	Лекция интерактивная
5	Виды поражений.	Лекция интерактивная
6	ЧС социального характера.	Имитационная игра (социомоделирующая)
<b>Методы и средства оказания первой помощи (3 ч.)</b>		
7	Основные правила оказания первой помощи (далее ПП).	Лекция интерактивная
8	Перевязочные и иммобилизационные средства.	Практикум. Формирование умений и навыков пользования перевязочными и иммобилизационными средствами. Работа в парах.
9	Определение первоочередности оказания ПП. Методы оказания ПП Асептика и антисептика.	Практикум. Формирование навыков оказания первой помощи. Работа в

		группах
<b>Первоочередные меры при ранениях и травмах (5 ч.)</b>		
10	ПП при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки.	Лекция интерактивная
11	Правила наложения повязок. Перевязочные средства.	Практикум. Формирование умений и навыков пользования перевязочными и иммобилизационными средствами, и оказания первой помощи. Работа в парах.
12	ПП при механических повреждениях костей. Разновидности переломов.	Практикум. Формирование умений и навыков пользования перевязочными и иммобилизационными средствами, и оказания первой помощи. Работа в парах.
13	Способы наложения транспортной шины. Иммобилизация.	Практикум. Формирование умений и навыков пользования перевязочными и иммобилизационными средствами, и оказания первой помощи. Работа в парах.
14	ПП при ушибах, вывихах и растяжениях	Практикум. Формирование умений и навыков пользования перевязочными и иммобилизационными средствами, и оказания первой помощи. Работа в парах.
<b>Проведение сердечно-легочной реанимации (4 ч.)</b>		
15	Реанимационные мероприятия.	Лекция.
16	Донорский способ искусственной вентиляции легких.	Практикум. Формирование умений и навыков выполнения СЛР. Индивидуальная работа, работа в парах с использованием тренажёра.
17	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	Практикум. Формирование умений и навыков выполнения СЛР. Индивидуальная работа, работа в парах с использованием тренажёра.
18	Экстренная реанимационная помощь. Признаки клинической смерти.	Практикум. Формирование умений и навыков выполнения СЛР. Индивидуальная работа, работа в парах с использованием тренажёра.
<b>ПП при автодорожном происшествии (3 ч.)</b>		
19	Типичные ошибки при оказании ПП. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.	Лекция.
20	Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
21	Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
<b>ПП при утоплении (2 ч.)</b>		
22	Этапы оказания помощи. ПП пострадавшему без признаков жизни. Помощь при отеке легких.	Лекция интерактивная
23	Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания ПП при бледном утоплении.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
<b>ПП при поражении электрическим током и молнией (3 ч.)</b>		
24	Поражающее действие электрического тока. Понятие о дефибриляции.	Лекция.
25	ПП при поражении электрическим током.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
26	ПП при поражении электрическим током.	Практикум. Формирование умений и

		навыков оказания ПП. Работа в группах.
<b>ПП при попадании инородного тела в дыхательные пути (2 ч.)</b>		
27	Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии.	Лекция.
28	Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене.	Практикум. Формирование умений и навыков извлечения инородного тела. Индивидуальная работа, работа в парах с использованием тренажёра.
<b>ПП во время приступа эпилепсии истерического припадка (2 ч.)</b>		
29	Понятие об эпилепсии. Оказание помощь в начале приступа. Помощь после окончания приступа.	Лекция.
30	Как прекратить истерический припадок и истерику.	Лекция интерактивная.
<b>ПП при внезапной потере сознания (3 ч.)</b>		
31	Что такое обморок и коллапс. Наиболее частые причины обмороков.	Лекция.
32	Наиболее частые причины обмороков. Способы оказания ПП.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
33	Обмороки, связанные с нарушением сердечного ритма. Способы оказания ПП.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
<b>Как предотвратить случаи суицида (1 ч.)</b>		
34	Что такое суицид и психическая травма. Правила поведения при обнаружении попытки самоубийства.	Дискуссия.
<b>ПП при травматическом шоке (3 ч.)</b>		
35	Понятия о шоке. Защитная реакция. Первые признаки.	Лекция.
36	Способы обезболивания при травматическом шоке. Дальнейшее меры борьбы с шоком.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа.
37	Способы обезболивания при травматическом шоке. Дальнейшее меры борьбы с шоком.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа.
<b>ПП при головной боли и мигрени (3 ч.)</b>		
38	Заболевание мигренью. Приступы мигрени. Причины возникновения болей.	Лекция.
39	Дефицит эндоморфинов. Помощь при появлении предвестников приступа.	Лекция.
40	Помощь при сильной боли. Помощь при появлении предвестников приступа.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа.
<b>ПП при обширных ожогах (4 ч.)</b>		
41	Зависимость смертельных исходов от степени и площади ожогов.	Лекция.
42	Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни.	Лекция.
43	Схема лечения ожогового шока.	Лекция интерактивная.
44	Правила оказания помощи на месте происшествия.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа.
<b>ПП при извлечении пострадавших из-под обломков и завалов зданий и техники (3 ч.)</b>		
45	Понятия о синдроме длительного сдавливания (СДС). Причины смерти пострадавших в первые минуты.	Лекция.

46	Правила извлечения пострадавшего из-под обломков.	Лекция.
47	Правила оказания помощи на месте происшествия.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Работа в группах.
<b>ПП при аллергическом шоке (3ч.)</b>		
48	Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах, аллергической реакции.	Лекция.
49	Варианты проявления аллергии, ПП.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
50	Схема развития аллергического шока, ПП	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
<b>ПП при отравлении алкоголем (2 ч.)</b>		
51	Причины алкоголизма. Понятие о медиаторе удовольствия. Механизм развития алкогольной зависимости.	Дискуссия.
52	Поражение внутренних органов при алкоголизме. ПП при алкогольном отравлении.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
<b>Что такое наркомания и как становятся её жертвами (2 ч.)</b>		
53	Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана.	Лекция.
54	ПП при передозировке наркотиков.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
<b>Помощь больным сахарным диабетом (2 ч.)</b>		
55	Понятие о гипогликемической коме. Основная причина сахарного диабета.	Лекция.
56	Что такое диабетическая кома, ПП	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
<b>Помощь при резком повышении артериального давления (2 ч.)</b>		
57	Понятие о гипертонии. Кратковременное повышение артериального давления как нормальная реакция здорового человека.	Лекция.
58	Как измерить артериальное давление и ЧСС. Как оказать первую помощь.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
<b>Помощь при поражении сильнодействующими химическими веществами (2 ч.)</b>		
59	Медицинская характеристика. Классификация ОВ. Различные виды поражений.	Лекция интерактивная.
60	ПП при поражении ОВ. Особенности оказания ПП. Транспортировка пострадавшего.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах.
<b>Помощь при повреждении позвоночника (2 ч.)</b>		
61	Способы иммобилизации пострадавшего.	Лекция.
62	ПП при повреждении позвоночника.	Практикум. Формирование умений и навыков оказания ПП. Индивидуальная работа, работа в парах и группах.
<b>Подготовка к районному этапу ВОШ по ОБЖ, и военно-патриотическому турниру «Орлята России» (10 ч.)</b>		

63-67	Решение теоретических задач.	Практикум. Формирование умений и навыков решения тестов и теоретических заданий. Индивидуальная работа.
68-72	Решение практических задач.	Тренинг, соревнования. Отработка умений и навыков решения практических олимпиадных заданий, и этапов турнира «Орлята России». Индивидуальная работа, работа в парах и группах.

#### 4. Контрольно-оценочные средства.

№ раздела	Тема раздела	КИМы
1	Основы анатомии и физиологии человека.	Опрос, тесты.
2	Возможные травмы и поражения при ЧС.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
3	Методы и средства оказания первой помощи (далее ПП).	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
4	Первоочередные меры при ранениях и травмах.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
5	Проведение сердечно-легочной реанимации (далее СЛР).	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
6	ПП при автодорожном происшествии.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
7	ПП при утоплении.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
8	ПП при поражении электрическим током и молнией	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
9	ПП при попадании инородного тела в дыхательные пути.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
10	ПП во время приступа эпилепсии истерического припадка.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
11	ПП при внезапной потере сознания	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
12	Как предотвратить случаи суицида.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.

		задач.
13	ПП при травматическом шоке.	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
14	ПП при головной боли и мигрени.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
15	ПП при обширных ожогах.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
16	ПП при извлечении пострадавших из-под обломков и завалов зданий и техники.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
17	ПП при аллергическом шоке.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
18	ПП при отравлении алкоголем	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
19	Что такое наркомания и как становятся её жертвами.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
20	Помощь больным сахарным диабетом.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
21	Помощь при резком повышении артериального давления.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
22	Помощь при поражении сильнодействующими химическими веществами.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
23	Помощь при повреждении позвоночника.	Тесты, опрос. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.
24	Подготовка к районному этапу ВОШ, и оборонно-спортивному турниру «Орлята России»	Опрос, тесты. Сдача комплексов упражнений и нормативов с объяснением. Решение ситуационных задач.

## 5. Условия реализации программы.

№ раздела	Тема раздела	Обеспечение
1	Основы анатомии и физиологии человека.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
2	Возможные травмы и поражения при ЧС.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная

		литература, интернет ресурсы.
3	Методы и средства оказания первой помощи (далее ПП).	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Перевязочные материалы, иммобилизационные шины, кровоостанавливающий жгут.
4	Первоочередные меры при ранениях и травмах.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Перевязочные материалы, иммобилизационные шины, кровоостанавливающий жгут.
5	Проведение сердечно-легочной реанимации (далее СЛР).	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Тренажер для проведения СЛР.
6	ПП при автодорожном происшествии.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Тренажер для проведения СЛР, перевязочные материалы, шины, носилки.
7	ПП при утоплении.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Тренажер для проведения СЛР.
8	ПП при поражении электрическим током и молнией	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Тренажер для проведения СЛР, перевязочные материалы.
9	ПП при попадании инородного тела в дыхательные пути.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Тренажер для имитации удаления инородного тела из дыхательных путей.
10	ПП во время приступа эпилепсии истерического припадка.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
11	ПП при внезапной потере сознания	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Носилки для переноски пострадавшего.
12	Как предотвратить случаи суицида.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
13	ПП при травматическом шоке.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Носилки для переноски пострадавшего.
14	ПП при головной боли и мигрени.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
15	ПП при обширных ожогах.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Носилки для переноски

		пострадавшего, перевязочные материалы.
<b>16</b>	ПП при извлечении пострадавших из-под обломков и завалов зданий и техники.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Перевязочные материалы, кровоостанавливающий жгут, носилки для переноски пострадавшего.
<b>17</b>	ПП при аллергическом шоке.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Носилки для переноски пострадавшего.
<b>18</b>	ПП при отравлении алкоголем	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
<b>19</b>	Что такое наркомания и как становятся её жертвами.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
<b>20</b>	Помощь больным сахарным диабетом.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
<b>21</b>	Помощь при резком повышении артериального давления.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы.
<b>22</b>	Помощь при поражении сильнодействующими химическими веществами.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Противогазы ГП-5, респиратор Р-2, защитный костюм ОЗК, аптечка АИ-2, противохимический пакет ИПП-11.
<b>23</b>	Помощь при повреждении позвоночника.	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Шины иммобилизационные, носилки, перевязочные материалы.
<b>24</b>	Подготовка к районному этапу ВОШ, и оборонно-спортивному турниру «Орлята России»	Кабинет, компьютер, проектор, экран. УМК по ОБЖ, дополнительная литература, интернет ресурсы. Шины иммобилизационные, носилки, перевязочные материалы. Противогазы ГП-5, защитный костюм ОЗК, МГМ АК-74.

## 6. Список литературы.

### Литература для педагога:

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.
3. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г.
4. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г.
5. Катастрофы и человек. Ю.Л. Воробьев. М., кн. 1, 2010 г.
6. Справочник. Оказание первой медицинской помощи на месте происшествия и в очагах ЧС. И.Ф. Богоявленский. Санкт-Петербург, 2005 г.
7. Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи. В.Д. Маньков, С.Ф. Заграничный. Санкт-Петербург, 2009 г.
8. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности». М., 2020 г.

### Интернет ресурсы:

1. Сайт журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» - режим доступа: <http://kuhta.clan.su>
2. Сайт основы безопасности жизнедеятельности – режим доступа: <http://informic.narod.ru/obg.html>
3. Сайт первая медицинская помощь – режим доступа: <http://www.hsea.ru>
4. Портал детской безопасности – режим доступа: <http://www.spas-extreme.ru>
5. Сайт Россия без наркотиков – режим доступа: <http://www.meduhod.ru>
6. Сайт Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение – режим доступа: <http://www.znopr.ru>
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
8. Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях – режим доступа: <http://kombat.com.ua/stat.html>
9. Сайт онлайн тесты – режим доступа: <http://onlinetestpad.com/ru-ru/Category/>
10. Сайт Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям – режим доступа: <http://www.shkolazhizni.ru/tag>

### Литература для учащихся:

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.
3. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г.
4. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г.
5. Катастрофы и человек. Ю.Л. Воробьев. М., кн. 1, 2010 г.
6. Справочник. Оказание первой медицинской помощи на месте происшествия и в очагах ЧС. И.Ф. Богоявленский. Санкт-Петербург, 2005 г.
7. Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи. В.Д. Маньков, С.Ф. Заграничный. Санкт-Петербург, 2009 г.
8. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности». М., 2020 г.
9. Основы безопасности жизнедеятельности 9, 10, 11 кл. Фролов М.П., Юрьева М.В., Шолох В.П. и др. под ред. Воробьева Ю.Л. АСТ, Астрель 2016 г.