

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ярская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от «29» августа 2024 года



\_\_\_\_\_/ Директор МБОУ Ярской средней  
общеобразовательной школы №2  
\_\_\_\_\_/ О.Г. Ушакова  
«30» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Уроки здоровья и безопасность жизнедеятельности»**

Направленность: социально - гуманитарная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Составитель: Жуйков Александр Владимирович,  
педагог - организатор ОБЖ

п. Яр, 2024 г.

## Пояснительная записка.

**Направленность и уровень программы.** Программа дополнительного образования "Уроки здоровья и безопасность жизнедеятельности" является программой гуманитарного профиля «Точка роста» по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности» для 8 - 10 классов и предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия в экстремальных условиях природной и техногенной среды.

### Актуальность программы

Заключается в том, что проблема здоровья подростков имеет острую социальную значимость. Потеря здоровья у молодых девушек и юношей становится угрозой для здоровья нации, что не может не сказаться на демографическом потенциале страны. Вот почему охрана здоровья – важная государственная задача.

**Новизна:** Новизна заключается в том, что в современном понимании дисциплина «Основы Безопасности Жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности.

Программа направлена на достижение следующих **целей:**

- выработке у учащихся навыков безопасного поведения в целях решения вопросов личной и коллективной безопасности
- овладение методами и способами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС;
- овладение знаниями и умениями, необходимыми для сохранения здоровья;
- использования внутренних потребностей подростков в деятельности, в постоянной самореализации;
- воспитание чувства сострадания к пострадавшим и готовности прийти на помощь попавшим в беду людям.

В рамках содержательных линий решаются следующие **задачи:**

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- воспитание гражданской ответственности, патриотизма, морально-нравственной и физической подготовки учащихся к выполнению конституционного долга, толерантности,
- овладения основами оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечения безопасной среды для пострадавших.

**Форма работы** – групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Режим занятия.** Занятие проводится 1 раз в неделю. Всего 36 учебных занятий в год.

Срок реализации программы – 1 год, программа рассчитана на 36 часов, разработана для учащихся 8-10 классов

## Планируемый результат

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников средней школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

### Учебно (тематический) план.

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы анатомии и физиологии человека	1	1		
2	Возможные травмы и поражения при ЧС. Методы и средства оказания первой помощи.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
3	Первоочередные меры при ранениях и травмах	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
4	Проведение сердечно-легочной реанимации	3	1	2	Практическая деятельность, отработка теории
5	Первая помощь при автодорожном происшествии	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
6	Помощь при утоплении. Помощь при поражении электрическим током и молнией	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
7	Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
8	Помощь во время приступа эпилепсии, истерического припадка. Помощь при внезапной потере сознания.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
9	Как предотвратить случаи суицида.	1	1		Практическая деятельность, отработка теории
10	Помощь при травматическом шоке.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
11	Помощь при головной боли мигрени.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории

12	Помощь пострадавшим при обширных ожогах.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
13	Помощь пострадавшим при извлечении из под обломков завалов зданий и техники.	3	1	2	Практическая деятельность, отработка теории
14	Помощь при аллергическом шоке.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
15	Что такое наркомания и как становятся её жертвами.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
16	Помощь при резком повышении артериального давления.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
17	Помощь при поражении сильнодействующими химическими веществами.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
18	Помощь при повреждении позвоночника.	2	1	1	Практическая деятельность, отработка теории
	Всего	36	19	17	

### Содержание программы.

#### **Тема № 1. Основы анатомии и физиологии человека**

Общие сведения об анатомии и физиологии человека. Система органов движения, пищеварения, выделения, эндокринная и нервная системы. Органы чувств. Система кровообращения.

#### **Тема № 2 Возможные травмы и поражения при ЧС**

Виды ЧС. ЧС техногенного характера. ЧС социального характера. Травмы и поражения, последствия. ПП при травмах

#### **Тема № 3. 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 № 4. Проведение сердечно-легочной реанимации** Экстренная реанимационная помощь.

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

#### **Тема № 5. 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 № 6. 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.

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 № 7. 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 № 7. Помощь во время приступа эпилепсии и истерического припадка.** Понятие о эпилепсии. Оказание помощи в начале приступа.

Помощь после окончания приступа.

Понятие об истерическом припадке. Как прекратить истерический припадок и истерику.

Понятие о снохождении.

Что такое обморок и коллапс. Наиболее частые причины обмороков. Как развивается обморок при скрытой кровопотере.

Особенности обморока и коллапса в случае потери жидкости. Обмороки, связанные с эмоциональными стрессами и интоксикацией. Обмороки, связанные с нарушением сердечного ритма. Способы оказания первой помощи.

#### **Тема № 9. Как предотвратить случаи суицида.**

Что такое суицид и психическая травма. Понятие о психотерапевтической помощи. Для кого создан телефон доверия.

Первая помощь при повешении. Особенности реанимации. Правила поведения при обнаружении попытки самоубийства.

#### **Тема № 10. Помощь при травматическом шоке.**

Понятие о шоке. О защитных реакциях шока. Первые признаки шока (парадоксы шока). Феномен самообезболивания. Отрицательные моменты самообезболивания. Понятие о конечной (торпидной) стадии шока. Признаки торпидной стадии шока. Что такое шоковые органы. Способы обезболивания при травматическом шоке. Дальнейшие меры борьбы с шоком.

#### **Тема № 11. Помощь при головной боли и мигрени.**

Заболевание мигренью. Приступы мигрени. Причины возникновения болей. Дефицит эндоморфинов. Помощь при появлении предвестников приступа. Помощь при сильной боли.

#### **Тема № 12. 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 № 13. 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 № 14. 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 № 15. 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 № 16. Помощь при резком повышении артериального давления.**

Понятие о гипертонии. Кратковременно повышение артериального давления как нормальная реакция здорового человека. Понятие о типах нервной системы. Как измерить артериальное давление и ЧСС.

Понятие о гипертоническом кризе. Как оказать первую помощь. Факторы риска возникновения гипертонической болезни.

**Тема №17 . Помощь при поражении сильнодействующими химическими веществами**

Медицинская характеристика. Классификация ОВ. Различные виды поражения. ПП при поражении ОВ. Особенности оказания ПП. Транспортировка пострадавшего.

**Тема №18. Помощь при повреждении позвоночника.**

Способы иммобилизации пострадавших.

**Годовой календарный учебный график**  
**МБОУ Ярославской средней общеобразовательной школы № 2**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Учебный год – 01.09.2024 г. – 26.05.2025 г.

**Режим работы ОО:**

1 классы – пятидневная рабочая неделя

2 – 11 классы – шестидневная рабочая неделя

**Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:**

	Продолжительность учебных недель		Продолжительность каникул	
	I	02.09-28.12.2024	17 недель	30.12.-08.01.2025 г.
II	09.01 – 26.05.2025 г	19 недель	27.05 – 31.08.2025 г.	9 дней
Итого:		36 недель		97 дней

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе *реализации программы* используются различные формы контроля приобретённых знаний, умений и навыков обучающихся. С целью стимулирования их творческой деятельности организуются:

- защита проектов;
- викторины;
- проведение ролевых и ситуативных игр;

*Объектом основного контроля* можно считать создание готовой модели. Контроль проводится при помощи компьютерных тестов и устного опроса, носящего фронтальный, групповой и индивидуальный характер. Тестовая форма контроля (промежуточного и итогового) с заданиями множественного выбора позволяет за короткий промежуток времени проверить усвоение значительного объема фактического материала, а также служит своеобразной подготовкой к устным ответам.

1. Ответы на вопросы по изученной теме: каждое занятие в устной форме, в виде фронтального опроса.

2. Тестирование по изученному в конце каждого раздела по пройденному материалу.

3. Творческая работа.

Применение образовательной программы дополнительного образования детей «*В мире роботов*» имеет большое значение. Дополнительные занятия во внеурочное время способствуют повышению интереса к предмету, углубляют и расширяют полученные на уроках знания, дают возможность учащимся проявить свои способности. Происходит интеграция предметов. У учащихся значительно расширяются знания по предметам цифровой направленности. Ребята получают возможность реализовать свой творческий потенциал.

## **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Стимулирование творческой деятельности осуществляется посредством *методов и приемов*, создающих обстановку, располагающую к творчеству: подбор увлекательных творческих заданий, обеспечение на занятиях доброжелательного психологического климата, уважительное отношение к ребёнку, индивидуальный подход.

Применение эффективных методов и приемов: инструкции, работа с конструктором, программирование на компьютере, использование ресурсов Интернета для поиска информации помогают повысить интерес учащихся к изучению предмета, активизировать умственную деятельность. Также в работе предоставлены задания, систематизирующие знания, творческие, помогающие расширению кругозора учащихся, развитию самостоятельности мышления, устной и письменной речи. Практические методы обучения: упражнения, соревнования, тестирование, творческое выполнение заданий.

*Принципы работы:*

Обязательно использовать различные средства поощрения, как вербальные, так и материальные. *Дидактический материал:* Для успешной реализации программы «Робототехника» используется методический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы: тесты, инструкции,



видеофайлы. С успехом используются материалы из сети Интернет, методическая литература.

Все это позволяет при более низких временных затратах получить более высокий результат в обучении детей.

*Техническое оснащение:* ПК учителя, ПК для учащихся, интерактивная панель.

## **Рабочая программа воспитания**

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в школе: усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Название мероприятия (краткое описание)
1	Сентябрь	Знакомство с детьми, вновь принятыми в объединение (игры на знакомство, викторины, чаепитие)
2	Октябрь	Подготовка концертной программы ко Дню учителя. (подготовка ведущих, участие обучающихся в музыкальных номерах, оформление сцены)
3	Декабрь	Новогодний переполох. (Дети принимают участие в новогоднем представлении, разрабатывают сценарий, оформляют костюмы и зал, участвуют в конкурсах, готовят друг другу подарки)
4	Февраль	Поздравляем мальчиков. 23 февраля. (Дети выполняют творческие задания, принимают участие в соревнованиях)
5	Март	Поздравляем девочек. 8 марта. (Дети выполняют творческие задания, участвуют в изготовлении панно)
6	Май	Подводим итоги (Дети готовят материал для проектов разного направления, готовят защиту проектов)

## Контрольно – измерительный материал

**Произошло возгорание. Опишите порядок действий при использовании порошкового огнетушителя.**

**Вариант ответа:**

- находясь на расстоянии 3-4 м от очага пожара;
- выдернуть опломбированную чеку;
- навести раструб (сопло) распылителя на очаг пожара;
- привести огнетушитель в действие - нажать кистью руки на ручку (рычаг) запуска;
- приступить к тушению пожара.

**Оценка задания.** Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **5 баллов**, при этом:

- за каждый правильный ответ по каждой из пяти позиций начисляется по **1 баллу**;
- при отсутствии правильных ответов, баллы не начисляются.

### Литература.

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
7. Материалы сайтов

- материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru>

чрезвычайным ситуациям;

внеклассных мероприятий, документы;

<http://www.4students.ru>

<http://www.uroki.net>

<http://www.obzh.ru>

<http://www.school-obz.org>

<http://www.metodichka.net>

- учебные мультимедийные пособия;
- презентации.