Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»
Кезского района Удмуртской Республики

Руководитель ШМО
_____
Брылякова Д.М.
Протокол № 1
От 29.08.2023г.

Утверждена
Директор школы:
_____
Жигалова С.Н.
Приказ №110
От 30.08.2024

Жигалова Светлана Николаевна
C=RU, O="МБОУ "" Кезская СОШ №1"""", CN=Жигалова Светлана Николаевна, E=sekretar_kez1@mail.ru
2024-10-01 13:38:23

Рабочая программа
по спецкурсу «Охрана жизни»
Срок реализации 3 года

Составитель: Степанов Сергей Федорович

п. Кез, 2024г.

Планируемые результаты по спецкурсу «Охрана жизни» в 5-7 классах

Предметные результаты изучения предметной области отражают:

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Личностные

Ученик должен знать: - потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- систему взглядов, принятых в Российской Федерации, по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- законодательную и нормативно – правовую базу Российской Федерации по организации борьбы с терроризмом;
- правила поведения при угрозе террористического акта;
- государственную политику противодействия терроризму;
- основные меры по профилактике наркомании.

Метапредметные

Ученик должен уметь:
- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

Предметные

Обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета спецкурса «Охрана жизни»

При изучении тематики ОБЖ выделяют три основных вида учебной деятельности школьников:

Учебно-познавательную, включающую:

- изучение нового учебного материала на уроках;
- выполнение домашней работы с учебной литературой для расширения познания о реальном окружающем мире, факторах риска для жизни и здоровья, об опасных и чрезвычайных ситуациях, их последствиях, о здоровом образе жизни и его составляющих.

Аналитическую, включающую:

- установление причинно-следственных связей, между явлениями и событиями, происходящими в окружающей среде;
- планирование личного поведения с учётом реальной ситуации и личных возможностей.

Практическую, цель которой – формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению факторов риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни. Воспитание антитеррористического поведения.

Виды и формы контроля

Виды – письменные работы (отчет, тест, билеты, контрольная работа, графическая работа), устный опрос. Формы - фронтальный, групповой, индивидуальный, комбинированный.

В рамках реализации модуля **«Школьный урок»** Программы воспитания запланированы темы в 5 классе №16, тема урока: ***Ролевая игра «Оказание первой помощи при различных видах повреждений»***, в 6 классе №16, ***Ролевая игра «Оказание первой помощи в автономном существовании»,*** в 7 классе №16, ***Ролевая игра «Оказание первой помощи при переломах».***

5 класс

Раздел 1: «Основы комплексной безопасности» (город чистый и грязный; природа в городе; типы городов; чрезвычайная ситуация в городе; план опасных мест в доме; план опасных мест по дороге из дома в школу; безопасность дорожного движения; пожарная безопасность; безопасность на водоёмах; личная безопасность дома). Человек, среда его обитания, безопасность человека. Город – как среда обитания Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Особенности природных условий в городе. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Безопасность жизнедеятельности человека в городе. Взаимоотношения людей проживающих в городе. Особенности социальной среды в городе с учётом его предназначения. Зоны

повышенной криминогенной опасности. Безопасность в повседневной жизни Опасные ситуации техногенного характера. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения Дорога и её предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Общие обязанности пассажиров. Меры безопасного поведения пассажира на транспорте. Велосипедист – водитель транспортного средства. Требования к велосипеду. Общие обязанности пассажиров. Меры безопасного поведения пассажира на транспорте. Велосипедист – водитель транспортного средства. Требования к велосипеду. Пожарная безопасность. Пожар в жилище и причины её возникновения пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Правила личной безопасности при пожаре. Погодные явления и безопасность человека Погода и её основные показатели. Опасные погодные явления (гроза, гололёд, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения. Безопасность на водоёмах. Водоёмы в различное время года. Меры безопасного поведения на водоёмах в различное время года. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы) и их характеристика. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Радиационно-опасные объекты, химически опасные объекты. Организация защиты населения Действия по сигналу «Внимание, всем!» Антиобщественное поведение и его опасность. Антиобщественное поведение. Криминогенная ситуация. Основные понятия: мошенник, хулиган, насильник, пьяный человек) правила личной безопасности.

Обеспечение личной безопасности дома и на улице Экстремизм и основные понятия. Правила безопасного поведения Причины возникновения экстремизма. Современный экстремизм. Виды экстремисткой деятельности дома и на улице. Выработать рекомендации на уроке.

Раздел 2: «Основы здорового образа жизни». О здоровом образе жизни. Система повседневного поведения человека. двигательная активность. Основные составляющие здорового образа жизни. Вредные привычки человека и их влияние на здоровье. Курение, употребление алкоголя и их отрицательное влияние на развитие способностей человека. Профилактика вредных привычек. Собеседование «Значение физической культуры и спорта для жизнедеятельности человека»

Раздел 3: «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи». Первая помощь при различных видах повреждений. Общее положение по оказанию помощи, последовательность оказания помощи. Телефоны экстренного вызова. Виды травм. Оказание помощи при ушибах, ссадинах, отравлениях. Провести практическое занятие по оказанию первой помощи.

Учебный план 5 класс

№пп	Раздел	Количество часов	Количество контрольных
Раздел 1	**Основы комплексной безопасности**	**12**	**3**
1.	Человек, среда его обитания, безопасность человека.	3	1
2.	Опасные ситуации техногенного характера.	3	1
3.	Опасные ситуации природного характера.	2	1
4.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	
5.	Основы противодействия экстремизму и терроризму	2	
6.	Обеспечение личной безопасности дома и на улице.	1	
7.	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	1	
Раздел 2	**Основы здорового образа жизни**	**3**	**1**
1.	Возрастные особенности в развития человека и здоровый образ жизни.	1	
2.	Факторы, разрушающие здоровье.	2	
Раздел 3	**Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**	**2**	**1**
1.	Первая медицинская помощь и правила её оказания.	2	
	Итого:	**17**	**5**

Поурочное планирование

№пп урока	**Тема урока**	**Количество уроков**
	Раздел 1: «Основы комплексной безопасности»	12
1	Город – как среда обитания	1
2.	Особенности природных условий в городе.	1
3	Взаимоотношения людей проживающих в городе	1
4	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1
5.	Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель.	1
6.	Пожарная безопасность	1
7	Погодные явления и безопасность человека	1
8	Безопасность на водоёмах	1

9	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
10.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
11	***Антиобщественное поведение и его опасность. Контрольная работа***	1
12.	Обеспечение личной безопасности дома и на улице Экстремизм и основные понятия	1
	Раздел 2: «Основы здорового образа жизни»	3
13	О здоровом образе жизни.	1
14	Вредные привычки человека и их влияние на здоровье	1
15.	Профилактика вредных привычек	1
	Раздел 3: «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»	2
16	***Ролевая игра «Оказание первая помощь при различных видах повреждений»***	1
17	Оказание помощи при ушибах, отравлениях, ссадинах	1

6 класс

Раздел 1: «Безопасность человека в природных условиях». Ориентирование на местности. Характеризуют основные способы ориентирования на местности. Работа с компасом. Подготовка к выходу на природу. Характеризуют порядок подготовки к выходу на природу, разработка маршрута для однодневного похода Правила безопасности на природе. Правила безопасного поведения во время походов. Подготовка и проведение пеших походов. Знакомство с порядком движения походной группы, преодоление препятствий, особенности горных маршрутов. ПДД для пешеходов. Активный отдых на природе и безопасность**.** Проверка знаний и практических навыков. Акклиматизация человека. Знакомство с факторами, способствующими быстрой акклиматизации. Обеспечение безопасности на воде. Правила поведения на водном транспорте. Автономное существование в природе. Знакомство с видами автономного существования. Добровольная автономия человека. Правила подготовки к добровольной автономии. Вынужденная автономия человека. Правила поведения при вынужденной автономии. Знакомство и сооружение временного укрытия, способами добывания огня, воды, пищи, подачи сигналов бедствия. Опасные погодные явления. Способы укрытия во время опасных природных явлений. Клещевой энцефалит, его профилактика. Правила безопасности при укусах насекомых, змей. Способы защиты от укусов клещей, правила безопасности. Опасные ситуации в природных условиях. Проверка знаний и практических навыков.

Раздел 2: «Основы медицинских знаний». Оказание первой помощи при травмах. Изучение видов травм, наиболее часто встречающихся в походах, оказание первой помощи при ушибах, кровотечениях. Оказание первой

помощи при солнечном ударе, при укусах змей. Правила оказания первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударах, отморожении, ожогах, при укусах змей, насекомых.

Раздел 3: «Основы здорового образа жизни». Здоровый образ жизни и профилактика. Выполнение правил по сохранению и укреплению здоровья – залог успеха человека. Влияние окружающей среды на человека. Знакомство с правилами защиты человека от влияния неблагоприятной окружающей среды

Учебный план 6 класс

№п п	**Раздел**	**Количество часов**	**Из них контрольных работ**
1.	**Безопасность человека в природных условиях**	**13**	**1**
2.	**Основы медицинских знаний**	**2**	**1**
3.	**Основы здорового образа жизни**	**2**	**1**
Итого:		**17 часов**	**3**

Поурочное планирование

№пп урока	Тема урока	Количество уроков
	Раздел 1: «Безопасность человека в природных условиях»	13
1	Ориентирование на местности	1
2	Подготовка к выходу на природу	1
3	Правила безопасности на природе	1
4	Подготовка и проведение пеших походов	1
5	Активный отдых на природе и безопасность	1
6	Акклиматизация человека	1
7	Обеспечение безопасности на воде	1
8	Автономное существование в природе	1
9	Добровольная автономия человека	1
10	Вынужденная автономия человека	1
11	Опасные погодные явления	1
12	Клещевой энцефалит, его профилактика	1
13	Опасные ситуации в природных условиях. К.р.	1
	Раздел 2: «Основы медицинских знаний»	
14	Оказание перовой помощи при травмах	1
15	Оказание первой помощи при солнечном	1

	ударе, при укусах змей	
	Раздел 3: «Основы здорового образа жизни»	
16	***Ролевая игра «Оказание первой помощи в автономном существовании»***	1
17	Влияние окружающей среды на человека.	1

7 класс

Раздел 1: «Основы комплексной безопасности». Различные природные явления и причины их возникновения. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае их возникновения

Раздел 2: «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций». Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Защита населения от последствий землетрясения. Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов. Оползни, обвалы, их последствия, Защита населения. Оползни, обвалы, их последствия, Защита населения. Смерчи.

Раздел 3: «Основы здорового образа жизни». Анатомо- физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Стресс и его влияние на человека

Раздел 4: «Основы медицинских знаний». Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при ушибах и переломах

Учебный план 7 класс

№ п/п	Темы	Всего часов	Из них контрольных работ
1	Основы комплексной безопасности	2	1
2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	11	1
3	Основы здорового образа жизни	2	1
4	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	2	1
	Итого	17	4

Поурочное планирование

№пп урока	Тема урока	Количество уроков
	Раздел 1: «Основы комплексной безопасности»	2

1	Различные природные явления и причины их возникновения	1
2	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае их возникновения	1
	Раздел 2: «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций»	**11**
3	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия	1
4	Защита населения от последствий землетрясения	1
5	Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов	1
6	Оползни, обвалы, их последствия. Защита населения	1
7	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1
8	Защита населения от последствий ураганов и бурь	1
9	Смерчи	1
10	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
11	Защита населения от последствий наводнения.	1
12	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
13	Инфекционная заболеваемость и защита населения	1
	Раздел 3: «Основы здорового образа жизни»	**2**
14	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
15	Стресс и его влияние на человека	1
	Раздел 4: «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»	**2**
16	***Ролевая игра «Оказание первой помощи при переломах»***	1
17	Оказание первой помощи при ушибах и переломах	1

Материально-техническое обеспечение спецкурса «Охрана жизни» в 5-7 классах:

Кабинет ОБЖ, лаборантская комната, в классе размещены средства оснащения, необходимые для учащихся общей информации по разделам и темам курса. Средствами оснащения ОБЖ являются: 1. Учебно – методическая литература. 2. Аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура. 3. Средства программного обучения и контроля знаний.4.

Макеты. 5. Стенды, плакаты. 6.Средства индивидуальной защиты. 7. Аудиовизуальные пособия.

1. Учебно – методическая литература. Нормативная и правовая литература: Конституция Российской федерации. Федеральный закон «О гражданской обороне». Закон «Об образовании». Федеральный закон «О радиационной безопасности населения». Федеральный закон «О пожарной безопасности». Федеральный закон «О безопасности дорожного движения. Федеральный закон «О противодействии терроризму». Стенды, плакаты. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Безопасность на дорогах и улицах. Криминогенные ситуации. Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи. Правила поведения при землетрясениях. Пожары и взрывы. Наводнения и затопления. Плакаты: Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. Программа ОБЖ 5-9 классы. Стандарты второго поколения. Просвещение 2010 г. Учебники ОБЖ 5, 6, 7-9 классы. Смиронов А.Т., Хренников Б.О. Просвещение, 2016 г.

Критерии оценивания теоретических вопросов:

отметка «5» (отлично) учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привёл примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы их подтверждающие, сделал вывод;

отметка «4» (хорошо) учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно раскрыл суть вопроса или допустил незначительные неточности;

отметка «3» (удовлетворительно) учащийся смог частично раскрыть теоретический вопрос, привести некоторые примеры, иллюстрирующие те или иные положения;

отметка «2» (неудовлетворительно) учащийся не раскрыл теоретический вопрос.

Контрольно-измерительные материалы

5 класс

Тест по теме Человек, среда его обитания, безопасность человека.

1._____- это стечение обстоятельств, которое при определенном развитии событий может привести к несчастью.

А) Опасная ситуация

Б) Экстремальная ситуация с электроприборами

В) Чрезвычайная ситуация

Г) Безопасность

2. К какому виду опасной ситуации относится гроза?

А) Техногенной

Б) Природной

В) Биологической

Г) Социальной

3. Что из перечисленного относится к чрезвычайной ситуации социального характера?

А) Землетрясение

Б) Взрыв газа

В) Захват заложников террористами

Г) Утечка нефти

4. Что является последствием загрязнения окружающей среды в городе?

А) Смог

Б) Кислотные дожди

В) Увеличение облачности

Г) Все перечисленное

5. К каким последствиям могут привести нарушения правил эксплуатации водопровода и канализации?

А) Затоплению жилища

Б) Пожару в жилом помещении

В) Поражению электрическим током

Г) Взрыву газа

6. Город с какой численностью называется большим?

А) 50-100 тыс. чел.

Б) 100-250 тыс. чел.

В) 250-500 тыс. чел.

Г) 500 тыс. чел. - 1 млн. чел.

7. По какому номеру телефона нужно звонить в полицию?

А) 01

Б) 02

В) 03

Г) 04

8.Что относится к наиболее часто встречающимся опасным ситуациям в городе?

А) Ситуации, связанные с нарушением правил дорожного движения

Б) Ситуации, связанные с нарушением правил пожарной безопасности

В) Ситуации, связанные с нарушением общественной безопасности

Г) Все перечисленное

9._____-это населенный пункт, жители которого, как правило, не занимаются сельским хозяйством.

10. Что относится к правильным действиям при встрече с злоумышленниками?

А) Не вступать в разговор с незнакомцем

Б) При попытке познакомиться назвать свое имя

В) Садиться в машину к незнакомым людям

Г) Заходить в подъезд или лифт с подозрительным незнакомцем

Проверочная работа по теме: Опасные ситуации техногенного характера.

1. Перечислите группы дорожных знаков. Приведите примеры.
2. Кто относится к категории пешеходов?
3. Чем должны руководствоваться пешеходы при переходе дороги?
4. Как должны передвигаться пешеходы по загородной дороге ?
5. Кто считается пассажиром?
6. Кратко сформулируйте правила безопасного поведения велосипедиста.
7. Дайте определение пожара.
8. Перечислите основные причины возникновения пожара.
9. Чем нужно тушить при возгорании легковоспламеняющиеся жидкости?
10. Покидая квартиру по задымленному коридору, при пожаре необходимо:
11. Покидая здание при пожаре, чем ни в коем случае нельзя пользоваться?
12. Как называется в Российской Федерации специальная система, направленная на борьбу с пожарами?
13. По какому номеру телефона нужно звонить при обнаружении пожара?
14. Что считается наиболее опасным при пожаре?

Тест по теме: Опасные ситуации природного характера.

1.Основные показатели состояния погоды:

1. температура
2. атмосферное давление
3. ветер
4. облачность
5. осадки
6. все вышеперечисленное

2. Безопасное поведение во время грозы:

- если гроза застала вас в парке (лесу),_____
_____
- если гроза застала вас на улице,_____
_____
- если гроза застала вас в водоеме,_____
_____

3. Безопасное поведение во время гололеда:

_____
_____
_____
_____

4. Перечислите основные правила поведения на водоемах:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Вам необходимо перейти по льду на другую сторону реки.
Что вам следует учесть при выборе направления для

перехода?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Проверочная работа по теме: Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

1. Перечислите чрезвычайные ситуации природного характера .
2. Перечислите чрезвычайные ситуации техногенного характера .
3. К частичному разрушению зданий, разрушению железнодорожных путей приводит землетрясение силой:

1. 3-4 балла
2. 4-5 баллов
3. 7-8 баллов

3. Дайте определение наводнению и укажите основные причины его происхождения.
4. Перечислите основные действия человека, оказавшегося во время бури или урагана на открытом пространстве.
5. Чем опасны оползни, сели и обвалы для человека?

Контрольная работа по теме: Антиобщественное поведение и его опасность.

1. Какие ситуации относятся к опасным ситуациям социального характера?
2. Перечислите правила поведения в различных местах и ситуациях, позволяющие уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации при общении с незнакомыми людьми.
3. Перечислите правила безопасного поведения дома.
4. Перечислите правила безопасного поведения, предупреждающих нападение в лифте.
5. Какие места на улице можно считать опасными и почему?
6. Перечислите правила по безопасному поведению на улице.

Проверочная работа по теме: Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.

1. Приверженность отдельных людей или групп к крайним взглядам и поступкам, которые подспудно или непосредственно направлены против законных политических прав и свобод граждан, являются угрозой для гражданского мира, национального согласия и духовной, религиозной терпимости в обществе и государстве называется _____.
2. Что такое терроризм?
3. Какие виды терроризма вам известны?
4. Перечислите виды террористических актов.

5. Какие вам известны признаки, свидетельствующие о возможном взрыве?
6. Перечислите правила поведения в случаях захвата вас в заложники.
7. Что такое «телефонный терроризм»?

Проверочная работа по теме: Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ

1. Дайте своё определение здоровому образу жизни.
2. Назовите основные физические качества человека и дайте их определение.
3. Опишите самый доступный способ закаливания.
4. Объясните, как вы понимаете определение рационального питания.
5. Перечислите основные вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Ролевая игра «Оказание первая помощь при различных видах повреждений»

1. Что должно входить в набор домашней аптечки?
2. Перечислите наиболее характерные случаи, когда возникает необходимость в оказании первой помощи.
3. Определите последовательность ваших действий при оказании первой помощи.
4. Что такое ушибы и что является их причиной? Как оказать первую помощь при ушибах мягких тканей?
5. Назовите признаки попадания инфекции в ссадину.
6. Назовите общие признаки отравления.
7. Перечислите общие правила оказания первой помощи при отравлениях.
8. Назовите признаки отравления угарным газом и укажите последовательность действий при оказании первой помощи в такой ситуации.

6 класс

Самостоятельная работа №1

по теме «Определение необходимого снаряжения для похода»

Вариант 1

1. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?

А. В получении новых впечатлений и сведений.
Б. В получении удовольствия.
В. В обеспечении безопасности.
Г. В образовании новых связей и знакомств.

2. Что необходимо сделать руководителю похода после разработки маршрута?

А. Поделиться информацией с участниками похода.
Б. Согласовать маршрут с органами МВД.
В. Утвердить маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии.
Г. Сообщить о маршруте и сроках его прохождения в поисково-спасательную службу МЧС России.

3. В чём заключаются основные правила безопасного поведения человека

на природе?
А. Особых правил не существует.
Б. В лесу нельзя шуметь, мусорить, разводить костры.
В. На маршруте или на привале нельзя отходить от группы.
Г. Быть внимательным и осторожным, и тогда медикаменты не понадобятся.

Вариант 2

1. Какой должна быть обувь человека, совершающего туристический поход?
А. Удобной.
Б. Плотно сидеть на ноге, но не слишком сжимать стопу.
В. Быть на размер меньше, в дороге разносится.
Г. Быть на размер больше, чтобы не натирать ноги.

2. Найдите ошибку. Одежда туриста, отправляющегося в поход должна быть …
А. Защитного цвета, как у военных.
Б. Яркой, лёгкой, удобной и иметь небольшой объём.
В. Хорошо защищать от холода и жары, ветра и дождя.
Г. Нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.
3. 1. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?
А. В получении новых впечатлений и сведений.
Б. В получении удовольствия.
В. В обеспечении безопасности.
Г. В образовании новых связей и знакомств.

Ответы: 1 вариант: 1 – В; 2 – Г; 3 - В, Г.
2 вариант: 1 – А, Б; 2 – А; 3 – А.

Самостоятельная работа №2
Велосипедные походы и безопасность туристов.
1 вариант

1. Назовите преимущества велосипедного похода:
   а) таких преимуществ нет;
   б) можно проехать по любой дороге;
   в) ведя велосипед можно пересекать пески, брод, овраги;
   г) небольшая группа.
2. Какие требования к туристу-велосипедисту?
   а) может любой человек, умеющий управлять велосипедом;
   б) может любой человек, имеющий велосипед;
   в) человек, в совершенстве владеющий техникой езды;
   г) не моложе 14 лет;
   д) умеющий готовить велосипед к походу и содержать в исправном состоянии.
3. Что включает в себя подготовка к велосипедному походу?

а) особой подготовки нет;

б) подбор снаряжения;

в) ремонтный набор нужен только для длительных походов;

г) осмотр и устранение неисправности, работу тормозов, укрепить багажник;

2 вариант

1. Назовите возможности велосипедного похода:

а) широкий выбор маршрута;

б) возможности такие же, как в пешем походе;

в) прохождение большого расстояния;

г) перевозка туристического снаряжения на велосипеде.

2. Какие виды велосипедов используются для велосипедного похода?

а) только дорожные велосипеды;

б) любые велосипеды;

в) спортивные велосипеды.

3. Как правильно организовать движение в велопоходе?

а) дороги выбираются как местного значения, так и скоростные шоссе и автомагистрали;

б) группы для велопоходов по 4-6 человек;

в) особое внимание надо уделять спускам и подъёмам;

г) вовремя делать технические привалы;

д) для начинающих велотуристов маршруты выбирать по равнинной местности.

Контрольная работа №1.

“Автономное существование человека в природе”.

Вариант 1.

1. Что нужно знать, если вы попали в экстремальную ситуацию?
2. Что нужно знать, если вы заблудились и не можете найти свои следы?
3. Какими способами можно определить стороны света на местности?
4. Как выбрать место для сооружения временного жилища?
5. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды?
6. Какие вы знаете способы приготовления пищи и кипячения воды при отсутствии посуды?

Вариант 2.

1. Что нужно делать, если вы попали в экстремальную ситуацию?
2. Что нужно делать, если в походе вы отстали от группы?
3. Какие способы преодоления водных преград вы знаете? Как нужно правильно преодолевать водные преграды (реки, болота)?
4. Как надо правильно разводить костёр?
5. Перечислите основные правила обеспечения питанием и водой в условиях автономного существования.
6. Какие вы знаете способы приготовления пищи и кипячения воды при отсутствии посуды?

Самостоятельная работа №1

по теме: Обеспечение безопасности на воздушном транспорте.

1 вариант

1. Какие виды транспорта используются для дальнего туризма?
а) автомобильный;
б) воздушный;
в) морской;
г) железнодорожный;
д) наземный.
2. Перечислите преимущества авиационного транспорта.
3. Как вести себя при пожаре в самолёте?

2 вариант

1. Какие наземные виды транспорта вы знаете?
а) железнодорожный;
б) автомобильный;
в) авиационный.
2. Какие правила поведения в воздушном транспорте?
3. Какие виды аварий возможны в самолёте?

Самостоятельная работа №2

по теме «Автономное существование в природе»

1 вариант

1. Что такое автономное существование? Основные правила пребывания в добровольной и вынужденной автономии.
2. Какие временные укрытия можно соорудить?
3. Какие способы добывания огня?
4. Как обеспечить себя питьевой водой и пищей?
5. Какие сигналы бедствия вы знаете?

Самостоятельная работа №3

по теме «Клещевой энцефалит и его профилактика»

1 вариант

1. Что относится к опасным ситуациям в природных условиях?
   а) опасные природные явления;
   б) укусы насекомых;
   в) встреча с дикими животными;
   г) встреча с грызунами.
2. Какие насекомые опасны для человека?
   а) пчёлы;
   б) комары;
   в) клещи;
   г) осы;
   д) шмели.
3. Периоды активности:
   а) с марта по ноябрь;
   б) с апреля по октябрь;
   в) с мая по сентябрь.

2 вариант

1. Какие признаки ухудшения погоды вы знаете?

а) повышение температуры в зимнее время;

б) усиление ветра;

в) увеличивается облачность;

г) солнце садится в тучу, вечерняя заря имеет ярко-красный цвет.

2. Какие насекомые опасны для человека, страдающего разными видами аллергии?

а) пчёлы;

б) комары;

в) клещи;

г) осы;

д) шмели.

3. Назовите типичные места обитания клещей:

а) смешанные и хвойные леса с густым подлеском или высокой травой;

б) малообжитые места;

в) по всей нашей стране.

Самостоятельная работа №4
по теме: «Оказание первой медицинской помощи»
1 вариант

1. Повреждение тканей тела человека, возникшее при повышении их температуры свыше 50°С, называется ...

а) тепловым ударом

б) солнечный ударом

в) ожогом

г) химическим ожогом

2. Болезненное состояние, связанное с общим понижением температуры тела, под воздействием холода – это…

а) отморожение;

б) болевой шок;

в) переохлаждение;

г) обморок.

3. Определите правильную очередность действий при отморожении:

а) согреть пораженную часть тела, растирая ладонями или мягкой тканью;

б) дать пострадавшему горячее питье;

в) на пораженный участок наложить стерильную повязку;

г) дать пострадавшему обезболивающее средство;

д) тепло укутать пострадавшего.

4. Порядок оказания первой помощи при ссадинах и потёртостях.

а) наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника, или наклеить бактерицидный пластырь;

б) смазать зелёнкой или детским кремом;

в) промыть перекисью водорода или водой с мылом.

2 вариант

1. Признаком ушиба является ...

а) боль, усиливающаяся при движении

б) появление сыпи

в) кровоподтек

г) резкое повышение температуры тела

2. Восстановите порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему от укуса змеи:

а) обработать место укуса дезинфицирующим средством;

б) доставить пострадавшего в медпункт;

в) пострадавшему обеспечить покой и горизонтальное положение;

г) попытаться выдавить из раны несколько капель крови, удаляя еще не всосавшийся яд;

д) дать пострадавшему обильное питье;

е) наложить стерильную повязку.

3. Порядок оказания первой помощи при отморожениях и все ли они верны?

а) согреть отмороженную часть тела;

б) напоить пострадавшего горячим чаем, укутать тёплой одеждой;

в) следует растирать снегом;

г) после отогревания наложить стерильную повязку;

д) нельзя вскрывать образовавшиеся волдыри.

4. Действия при термических ожогах. Всё ли верно?

а) прекратить действие поражающего фактора;

б) охладить место ожога;

в) дать обильное питьё;

г) наложить сухую стерильную повязку;

д) обработать обожжённый участок 30-40% раствором спирта.

Контрольная работа №2

по теме: Влияние наркотиков человека.

Вариант 1

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Какие правила нужно выполнять для профилактики утомления?
3. Как влияет окружающая среда на здоровье человека?
4. Что такое наркомания?
5. В чём заключается профилактика употребления наркотиков?

Вариант 2

1. Какие составляющие ЗОЖ вы знаете?
2. Какие правила работы с компьютером вы знаете?
3. Как влияет социальная среда на здоровье человека?
4. Что такое токсикомания?
5. В чём заключается профилактика употребления наркотиков?

7 класс

Самостоятельная работа

1 вариант

1. Ч.С. гидрологического происхождения:

А. наводнения, сели, лесные пожары.
Б. наводнения, сели, цунами.
В. наводнения, сели, инфекционные болезни.
2. Ч.С. биологического происхождения:
А. лесной пожар, наводнения, эпидемии.
Б. лесной пожар, торфяной пожар, инфекционные болезни.
В. лесной пожар, наводнения, сели.
3. Классификация лесных и торфяных пожаров:
А. низовой пожар, верховой пожар, полевой пожар.
Б. . низовой пожар, верховой пожар, подземный пожар.
В. низовой пожар, быстрый пожар, верховой пожар.
4. Верховой пожар характеризуется:
А. скорость распространения 0,5 – 1,5 км. Час
Б. скорость распространения 8 – 25 км. Час.
В. скорость распространения 2- 10 м. в день.
5. Если вы оказались в зоне лесного пожара и нужно срочно покинуть зону огня:
А. идти надо вдоль горящего леса, закрыв органы дыхания подручными средствами и намочив водой
Б. идти надо перпендикулярно направлению ветра, закрыв органы дыхания подручными средствами и намочив водой.
В. идти надо обратно горящему лесу, закрыв органы дыхания подручными средствами и намочив водой.
Ответы: 1-б 2-б 3-б 4-б 5-б

2 вариант.

1. Ч.С. гидрологического происхождения:
А. наводнения , сели, лесные пожары.
Б. наводнения, сели, цунами.
В. наводнения, сели, инфекционные болезни.
2. Ч.С. биологического происхождения:
А. лесной пожар, наводнения, эпидемии.
Б. лесной пожар, торфяной пожар, инфекционные болезни.
В. лесной пожар, наводнения, сели.
3. Классификация лесных и торфяных пожаров:
А. низовой пожар, верховой пожар, полевой пожар.
Б. низовой пожар, верховой пожар, подземный пожар.
В. низовой пожар, быстрый пожар, верховой пожар.
4. Верховой пожар характеризуется:
А. скорость распространения 0,5 – 1,5 км. Час
Б. скорость распространения 8 – 25 км. Час.
В. скорость распространения 2- 10 м. в день.
5. Если вы оказались в зоне лесного пожара и нужно срочно покинуть зону огня:

А. идти надо вдоль горящего леса, закрыв органы дыхания подручными средствами и намочив водой

Б. идти надо перпендикулярно направлению ветра, закрыв органы дыхания подручными средствами и намочив водой.

В. идти надо обратно горящему лесу, закрыв органы дыхания подручными средствами и намочив водой.

Ответы: 1- 2- 3- 4- 5-

Контрольная работа №1

1. Какие чрезвычайные ситуации природного характера ты знаешь? Чем они опасны для человека и его среды обитания? Какие чрезвычайные ситуации природного характера могут возникнуть в местности твоего проживания? Приведи примеры.

2. Разработай памятку «Правила безопасного поведения во время снежной лавины».

3. Вы с другом находитесь в метро. В ожидании поезда вы замечаете, что один из пассажиров уронил на рельсы сумку и пытается прыгнуть за ней. Горит зеленый сигнал светофора. Что делать? Аргументируйте свой ответ. Какие опасности еще возможны при пользовании метрополитеном?

4. Объясни значение понятия «вывал».
Составь одно развернутое предложение с этим понятием.

1. Очаг землетрясения.
2. «Портфель» туриста.
3. Рыба для приготовления ухи в походе.
4. Неконтролируемое горение.
5. Составляющая ЗОЖ.
6. Погода (температурный режим).
7. Опасное природное явление (летом).

Контрольная работа № 2

1. Что тебе известно об автоматической пожарной сигнализации, принципах ее действия, эффективности использования в общественных зданиях?

2. Какие чрезвычайные ситуации природного характера ты знаешь? Чем они опасны для человека и его среды обитания? Какие чрезвычайные ситуации природного характера могут возникнуть в местности твоего проживания? Приведи примеры.

3. Разработай памятку «Правила безопасного поведения на природе».

4. Вы стали свидетелями дорожно-транспортного происшествия. У пострадавшего водителя автомобиля открытый перелом бедра.

Подумайте и ответьте:
а) Какие переломы называются открытыми, и каковы их признаки?

б) Как и в какой последовательности оказывается 1МП при открытых переломах?

в) Способы транспортировки пострадавших при переломах

5. Какие способы сохранения и укрепления здоровья ты знаешь, а какие из них применяешь в своей жизнедеятельности? Приведи примеры.