

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
МКУ «Управление образования муниципального округа Верхотурский»
МКОУ "Усть-Салдинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Пр. № 01 от 26.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Мамаева Мамаева М.В.



Рабочая программа
по учебному предмету «Азбука безопасности»
для 5-6 классов

село Усть-Салда
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Азбука безопасности» разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Усть-Салдинская СОШ», реализующей ФГОС ООО.

В рабочую программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

В своей предметной ориентации рабочая программа направлена на достижение следующих целей:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское, антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Содержание учебного предмета «Азбука безопасности»

5 класс

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и

электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Опасные вещества и продукты питания. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасна толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

Собака бывает кусачей. Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Авиационный транспорт. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт судна.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведения во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере.

Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез).

Физическое и нравственное взросление человека. Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Азбука безопасности»

Программа учебного курса способствует формированию универсальных учебных действий обучающегося.

Личностные результаты

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся сможет:

- самостоятельно приобретать новые знания и практические умения, умение управлять своей познавательной деятельностью;
- организовывать свою деятельность, определять цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенного и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить рассуждение логически, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- вычитывать все уровни текстовой информации;
- определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- предвидеть возникновение наиболее распространенные опасные ситуации по их характерным признакам;
- принимать грамотные решения и уметь действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
- уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста.

Обучающиеся получают возможность обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:

- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- для оказания первой помощи пострадавшим;
- для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

Тематическое планирование учебного предмета «Азбука безопасности»

№ урока.	Тема урока	Количество часов
Основы безопасности личности, общества, государства (27 часов)		27
1. Личная безопасность в повседневной жизни		11
1.	Особенности города как среды обитания человека.	1
2.	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	1
3.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).	1
4.	Пожар.	1
5.	Затопление квартиры.	1
6.	Электричество.	1
7.	Опасные вещества и продукты питания.	1
8.	Взрыв и обрушение дома.	1
9.	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)	1
10.	Опасность толпы.	1
11.	Собака бывает кусачей.	1
2. Безопасность на дорогах и на транспорте		7
12.	Организация дорожного движения.	1
13.	Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	1
14.	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	1
15.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	1
16.	Железнодорожный транспорт.	1
17.	Авиационный транспорт.	1
18.	Морской и речной транспорт.	1
3. Опасные ситуации социального характера		4
19.	Психологические основы самозащиты.	1
20.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	1
21.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.	1
22.	Правила поведения при захвате в заложники.	1
4. Загрязнение среды обитания		3
23.	Загрязнение воды.	1
24.	Загрязнение воздуха.	1
25.	Загрязнение почвы.	1
5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания		2
26.	Фильтрующие противогазы.	1
27.	Пользование противогазом.	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (7 часов)		7
1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи		3
28.	Виды ранений, их причины и первая помощь.	1
29.	Общая характеристика кровотечений.	1
30.	Первая помощь при кровотечении.	1
2. Основы здорового образа жизни		4
31.	Движение и здоровье. Нарушения осанки и причины их возникновения.	1
32.	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1
33.	Развитие и изменение организма в вашем возрасте.	1
34.	Физическое и нравственное взросление человека.	1
Итого		34ч

Содержание учебного предмета «Азбука безопасности»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.

Страх — главный психологический враг. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.

Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.

Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встречным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.

Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров,

Техника движения в природных условиях. Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности

передвижения в зимнее время: по снегу, руслу замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.

Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.

Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.

Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Подготовка к лыжным походам: тренировки, выбор одежды и обуви, группового снаряжения. Правила безопасного поведения в водном походе. Подготовка к велосипедному походу, основные правила безопасности.

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ДАЛЬНЕМ (ВНУТРЕННЕМ) И МЕЖДУНАРОДНОМ (ВЫЕЗДНОМ) ТУРИЗМЕ

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и др.).

Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.

Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

Первая помощь при ожогах. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.

Обморожения и общее охлаждение организма. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Бедствие на воде. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.

Закрытые травмы. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.

Способы переноски пострадавших. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Изготовление переносных приспособлений.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правильное питание — основа здорового образа жизни. Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание.

Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.

Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета.

Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Азбука безопасности»

Программа учебного курса способствует формированию универсальных учебных действий обучающегося.

Личностные результаты

- ответственное отношение к учению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- постепенное выстраивание собственной целостной картины мира;
- приобретение опыта участия в социально значимом труде;
- развитие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,

- творческой деятельности;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- понимание основ экологической культуры.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся сможет:

- ставить учебную задачу (самостоятельно и под руководством учителя);
- планировать свою деятельность (самостоятельно, в группе или под руководством учителя);
- работать в соответствии с поставленной учебной задачей;
- работать в соответствии с предложенным планом;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
- владеть основами самоконтроля и самооценки;
- осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- выделять главное, существенные признаки понятий;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- определять критерии для сравнения фактов, явлений, событий, объектов;
- сравнивать объекты, факты, явления, события по заданным критериям;
- классифицировать информацию по заданным признакам;
- решать проблемные задачи;
- искать и отбирать информацию в учебных и справочных пособиях, словарях;
- работать с текстом и нетекстовыми компонентами;
- создавать тексты разных типов (описательные, объяснительные).

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

- участвовать в совместной деятельности, организовывать сотрудничество;
- оценивать работу одноклассников;
- в дискуссии высказывать суждения, подтверждая их фактами;
- осознано уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку и его мнению;
- критично относиться к своему мнению.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и местных предметов.

Обучающиеся получают возможность научиться применять на практике:

- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- оказывать первую помощь при укусах насекомых и змей.

Тематическое планирование учебного предмета «Азбука безопасности»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа)		23
1. Экстремальные ситуации в природных условиях		18
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	1
2	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1
3	Психологические основы выживания в природных условиях	1
4	Страх — главный психологический враг	1
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	1
6	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	1
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	1
8	Поведение в экстремальной ситуации в условиях похода.	1
9	Действия при потере ориентировки.	1
10	Способы ориентирования и определение направления движения.	1
11	Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам.	1
12	Техника движения в природных условиях	1
13	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня	1
14	Обеспечение питанием и водой	1
15	Поиск и приготовление пищи	1
16	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов	1
17	Безопасность на водоемах	1
18	Сигналы бедствия	1
2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном		2

(выездном) туризме		
19	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме	1
20	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях	1
3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях		3
21	Коллективные и индивидуальные средства защиты	1
22	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	1
23	Взрывы в местах массового скопления людей	1
Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (11 ч)		11
1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи		8
24	Средства оказания первой помощи	1
25	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	1
26	Первая помощь при ожогах	1
27	Тепловой и солнечный удар	1
28	Обморожения и общее охлаждение организма	1
29	Беда на воде	1
30	Закрытые травмы	1
31	Способы переноски пострадавших	1
2. Основы здорового образа жизни		3
32	Правильное питание — основа здорового образа жизни	1
33	Гигиена и культура питания	1
34	Особенности подросткового возраста	1
Итого		
34ч		

Оценочные материалы по азбуке безопасности

Контрольно-измерительные материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС. Проверочные работы состоят из вопросов и заданий, соответствующих требованиям базового уровня, как по объему, так и глубине.

Оценивание письменных контрольных работ.

Отметку «5» получает обучающийся, чья письменная работа и ее результат соответствует в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает обучающийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов. Отметку «4» получает обучающийся, чья письменная работа и ее результат, в общем, соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает обучающийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

Отметку «3» получает обучающийся, чья письменная работа и ее результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает обучающийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

Отметку «2» получает обучающийся, чья письменная работа и ее результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает обучающийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

Оценка практических работ.

Отметка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Отметка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Отметка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Отметка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Отметка «1» ставится, если учащийся совсем не выполнил практическую работу.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Оценка устного ответа

Отметка «5» ставится, если ученик:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя.

Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;

3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям

Отметка «4» ставится, если ученик:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и

обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи учителя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутриспредметные связи;

применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

3. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

4. Ответ самостоятельный;

5. Наличие неточностей в изложении учебного материала;

6. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях;

7. Связное и последовательное изложение; при помощи наводящих вопросов учителя восполняются сделанные пропуски;

Отметка «3» ставится, если ученик:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

2. Материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно;

3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

4. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;

5. Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

6. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;

7. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

8. Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

9. Слабое знание понятий, отсутствие практических навыков работы в области основ безопасности жизнедеятельности;

Отметка «2» ставится, если ученик:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

2. Не делает выводов и обобщений.

3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

4. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

5. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

6. Имеются грубые ошибки в оказании первой помощи.

Отметка «1» ставится, если ученик:

1. Не может ответить ни на один из поставленных вопросов;
2. Полностью не усвоил материал.

Примечание. По окончании устного ответа учащегося педагогом даётся краткий анализ ответа, объявляется мотивированная оценка. Возможно привлечение других обучающихся для анализа ответа, самоанализ, предложение оценки.

Оценка проверочных тестов

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 10 вопросов.

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Отметка «5» - 10 правильных ответов,
 «4» - 7-9,
 «3» - 5-6,
 «2» - менее 5 правильных ответов.

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 20 вопросов.

Время выполнения работы: 30-35 мин.

Отметка «5» - 18-20 правильных ответов,
 «4» - 14-17,
 «3» - 10-13,
 «2» - менее 10 правильных ответов.

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 25 вопросов.

Время выполнения работы: 40 минут.

Отметка «5» - 25-22 балла - 90-100% верных ответов,
 «4» - 21- 18 баллов -70-89% верных ответов,
 «3» - 17 – 12 баллов -50-69% верных ответов
 «2» - 12 баллов - 50% верных ответов.

Класс	Форма контроля	источники
5	стартовая	Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: методическое пособие. [Электронный ресурс] - М.: Дрофа, 2017, стр.12
5	промежуточная	Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: методическое пособие. [Электронный ресурс] - М.: Дрофа, 2017, стр. 49
6	стартовая	Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. [Электронный ресурс] - М.: Дрофа, 2017, стр. 10
6	промежуточная	Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. [Электронный ресурс] - М.: Дрофа, 2017, стр. 59

УМК «Азбука безопасности» 5-6 классы

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса предусматривает использование УМК (учебно-методических комплектов) линии В.Н. Латчука: Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 классы, Дрофа, 2017.

«Азбука безопасности» 5 класс

1. Рабочая программа. Предметная линия учебников УМК В.Н. Латчука.«Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы: учебно-методическое пособие /авт.-сост. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – М.: Дрофа, 2017.
2. Поляков В. В., Кузнецов М. И., Марков В. В., Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник. - М.: Дрофа, 2014.
3. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: методическое пособие. [Электронный ресурс] - М.: Дрофа, 2017.

«Азбука безопасности» 6 класс

1. Рабочая программа. Предметная линия учебников УМК В.Н. Латчука. «Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы: учебно-методическое пособие /авт.-сост. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – М.: Дрофа, 2017.
2. Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н., Кузнецов М. И. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник. - М.: Дрофа, 2015.
3. Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. [Электронный ресурс] - М.: Дрофа, 2017.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (базовый уровень; 1 час в неделю, всего 34 часа)

№ урока.	Тема урока	Дата проведения		Примечание Домашнее задание
		план	факт	
1.	Особенности города как среды обитания человека.			§ 1.1 с.4-10
2.	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).			§ 1.2 с.4-10
3.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире).			§ 2.1 с.13
4.	Пожар: причины и опасность			§ 2.2 с.16
5.	Затопление квартиры.			§ 2.3 с. 32
6.	Электричество.			§ 2.4. с.36
7.	Опасные вещества и продукты питания.			§.2.5. с.40
8.	Взрыв и обрушение дома.			§. 2.6. с. 46
9.	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)			§.2.7. с. 49
10.	Опасность толпы.			§ 3.2. с. 51
11.	Собака бывает кусачей.			§. 3.3. с.54
12.	Организация дорожного движения.			§.4.1. с. 57
13.	Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.			§.4.1. с. 57
14.	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.			§.4.2. с. 59
15.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.			§ 4.2 с 59
16.	Железнодорожный транспорт.			§ 4.3. с. 68
17.	Авиационный транспорт.			§ 4.4. с.73

№ урока.	Тема урока	Дата проведения		Примечание Домашнее задание
		план	факт	
18.	Морской и речной транспорт.			§ 4.5 С.74
19.	Психологические основы самозащиты.			§.5.1. с. 79
20.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.			§ 5.2. С.82
21.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.			§ 5.3, 5.4 с. 86-90
22.	Правила поведения при захвате в заложники.			§.5.5, 5.6 с. 91-96
23.	Загрязнение воды.			§. 6.1. с. 97
24.	Загрязнение воздуха.			§. 6.2. с.99
25.	Загрязнение почвы.			§.6.3. с. 102
26.	Фильтрующие противогазы.			§.7.1. с. 104
27.	Пользование противогазом.			§.7.2. с. 104
28.	Виды ранений, их причины и первая помощь.			§ 1.1., 1.2, с. 112
29.	Общая характеристика кровотечений.			§.1.3. с. 116
30.	Первая помощь при кровотечении.			§.1.4. с. 118
31.	Движение и здоровье. Нарушения осанки и причины их возникновения.			С.126
32.	Телевизор и компьютер — друзья или враги?			С. 128
33.	Развитие и изменение организма в вашем возрасте.			С.130
34.	Физическое и нравственное взросление человека.			С.131-134
Итого				

6 КЛАСС (базовый уровень; 1 час в неделю, всего 34 часа)

№ урока.	Тема урока	Дата проведения		Примечание Домашнее задание
		план	факт	
1.	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях			§.1.1. с. 6 схема 1
2.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях			§.1.2, 1.3 с. 11-16
3.	Психологические основы выживания в природных условиях			§.1.3, 2.1 с. 13-18
4.	Страх - главный психологический враг			§.2.2. с. 18
5.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях			§ 3.1, 3.2. с. 32-39, компас, нить 40 см, линейка
6.	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности			§.3.3. с. 41, вопросы устно
7.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.			§.4.1-4.2. с. 46-60
8.	Поведение в экстремальной ситуации в условиях похода.			§.4.1-4.2. с. 46-60
9.	Действия при потере ориентировки.			§.4.3, 4.4 с. 62-68
10.	Способы ориентирования и определение направления движения.			§.4.2-4.4. с. 52-67
11.	Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам.			§.4.2-4.4. с. 52-67
12.	Техника движения в природных условиях			§.4.5. с. 78
13.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня			§.4.6. с. 84
14.	Обеспечение питанием и водой			§.4.7. с. 93
15.	Поиск и приготовление пищи			§ 4.8. с. 100.
16.	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов			Тест
17.	Безопасность на водоемах			презентация
18.	Сигналы бедствия.			§.4.9. с. 105

№ урока.	Тема урока	Дата проведения		Примечание Домашнее задание
		план	факт	
19.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме			§.4.9. с. 105 § 5.1, 5.2 15, 16, учить сигналы.
20.	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях			§ 5.3.
21.	Коллективные и индивидуальные средства защиты			§ 6.1., 6.2. с. 11- 119
22.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств			Карточка в 1-4
23.	Взрывы в местах массового скопления людей			Задачи 1-3
24.	Средства оказания первой помощи			§ 1.1. с. 120
25.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых			§ 1.2, 1.3. вопросы устно
26.	Первая помощь при ожогах			§ 1.4, 1.5.
27.	Тепловой и солнечный удар			§ 1.5. с. 131
28.	Обморожения и общее охлаждение организма			§ 1.6 с. 132
29.	Беда на воде			§ 1.7. с. 135
30.	Закрытые травмы			§ 2.2. с. 139
31.	Способы переноски пострадавших			§ 2.3. с. 146
32.	Правильное питание — основа здорового образа жизни			§ 1.1,1.2. с. 150-160
33.	Гигиена и культура питания			§ 2.1-2.6 с. 154-160
34.	Особенности подросткового возраста			§ 4.1. – 4.3 с
Итого				

5 класс

Практическая работа «Выживание в условиях природной среды»

Задание 1. Срастить две веревки разного диаметра.

Оборудование: две веревки разного диаметра. Условие: связать две веревки разного диаметра любым подходящим узлом.

Порядок выполнения: Веврки разного диаметра могут быть связаны «академическим» или «брамшкотовый» узлами. «Брамшкотовый» узел. Необходимо сделать петлю из толстой веревки, затем тонкой веревкой обкрутить петлю от себя вниз. Петлю тонкого конца большим пальцем левой руки оттянуть вниз, и накручиваемый конец дважды обвивает сдвоенную петлю толстой веревки. «Академическим» узел. Толстой веревкой делается петля, а тонкая веревка проводится через петлю и делается несколько оборотов у основания петли, далее тонкая веревка проводится через петлю снизу. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

Задание 2. Сложение костра, для приготовления пищи не многочисленной группы туристов.

Оборудование: дрова, х/б перчатки. Условие: сложить дрова для костра, предназначенного для приготовления пищи не многочисленной группы туристов.

Порядок выполнения: Наиболее подходящий вид костра «Колодец». Дрова выкладываются рядами крест — накрест в виде колодца.

Задание 3. Определение расстояния по карте с использованием нитки.

Оборудование: линейка с миллиметровыми делениями, нитка, карта с обозначенным масштабом и проложенным карандашом извилистым маршрутом.

Порядок выполнения:

1. Жюри выдает участнику карту с проложенным карандашом маршрутом.
2. Ниткой прокладывается маршрут по карте. С помощью линейки определяются длина нитки.
3. Определяется масштаб — сколько в 1-ом сантиметре карты укладывается реальных сантиметров на местности (например, 1:100 000 — в 1 см на карте 100 000 см на местности).
4. Полученная длина маршрута умножается на масштаб и делится на 100 000 для перевода из см в км.

Задание 4. Прыжки в длину с места.

Условие: прыгнуть с места на максимально возможную длину.

Порядок выполнения: Прыжок производится от стартовой линии толчком обеих ног. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления прыгуна.

6 класс

Практическая работа «Оказание первой медицинской помощи пострадавшему»

Задание 1. Окажите первую помощь пострадавшему с кровотечением из носа.

Условие: выполняется на манекене или статисте.

Алгоритм выполнения задания:

1. Удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища;
2. Голову пострадавшего слегка наклонить вперед;
3. Прижать крыло носа к перегородке. Перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода;
4. Приложить лед на затылок и переносицу.

Задание 2. Во время спортивной игры пострадавший получил вывих в голеностопном суставе. Окажите первую медицинскую помощь.

Условие: выполняется на манекене или статисте.

Алгоритм выполнения задания:

1. Придать неподвижность голеностопному суставу;
2. Предложить анальгин (имитировать);

3. Зафиксировать голеностопный сустав эластичным бинтом. Повязку накладывают следующим образом: делают тур вокруг нижней части голени, затем косой виток от внутренней лодыжки к подушечке мизинца стопы, виток вокруг стопы на уровне подушечек пальцев, затем косой виток от подушечки большого пальца к наружной лодыжке, опять проводят бинт вокруг голени и снова повторяют витки вокруг стопы сверху предыдущих;
4. Приложить лед;
5. Вызвать скорую помощь

Задание 3. Пострадавший получил обморожение руки. Образовались пузыри, наполненные кровянистым содержимым, кожа нечувствительная к раздражениям. Окажите первую медицинскую помощь.

Условие: выполняется на манекене или статисте.

Алгоритм выполнения задания:

1. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку);
2. Поражённую руку зафиксировать с помощью плотного картона (или дощечки), наложив и прибинтовывая его поверх повязки;
3. Предложить анальгин (имитировать);
4. Предложить тёплый сладкий чай;
5. Вызвать скорую помощь.