

1. Пояснительная записка.

Программа подготовлена В. Н. Латчуком (руководитель), С. К. Мироновым, С. Н. Вангородским с учетом требований федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Ориентиром для разработки данной программы явилась Примерная программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности.

В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности школьников, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учеников чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

В программе представлены три раздела, в каждом из которых выделены образовательные линии.

Раздел I «Безопасность и защита человека в среде обитания» включает темы: «Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде», «Правила безопасного поведения в природной среде», «Правила безопасного поведения в социальной среде», «Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях», «Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения».

Раздел II «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи» предусматривает изучение тем о правилах и средствах оказания первой медицинской помощи.

Раздел III «Основы здорового образа жизни» знакомит с основными понятиями о здоровье и здоровом образе жизни, правилами профилактики травматизма.

Предлагаемый в программе объем материала является достаточным для формирования у учащихся 5—9 классов основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

Ситуации, связанные с воздействием на личность угроз и опасностей, в психологическом и практическом отношении всегда трудны для человека, так как сопряжены с повышенными, предельными и даже запредельными нагрузками, ответственностью, разного рода рисками, которые чреваты нежелательными последствиями. Успех действий человека в таких ситуациях возможен только при условии его полноценной и высокой подготовленности. Поэтому главной функцией программы основного общего образования является ее ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путем выработки у него навыков и умений применять правила (алгоритмы) безопасного поведения в условиях угроз и опасностей. Ориентация курса ОБЖ на личную безопасность отвечает букве и духу Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место обеспечение безопасности личности. В связи с этим логика построения программы заключается в том, чтобы школьники научились

правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе следующих понятий: *опасность* —> *причина опасности* —> *последствие опасности*-* *действие*.

Под опасностью здесь понимается ситуация, в которой возможно возникновение явлений или процессов, способных поражать людей, наносить материальный ущерб, разрушительно действовать на окружающую среду. Причина опасности — это событие, предшествующее и вызывающее другое опасное событие, явление или процесс, именуемый следствием. Последствие опасности — негативное изменение, вызванное причиной. Действие — это то, что надо или не надо делать в ситуации, когда существует угроза жизни или здоровью.

При изучении предмета школьники получают знания об опасных и экстремальных ситуациях в бытовой (городской), природной и социальной среде, о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения.

Большое внимание в программе уделено формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, изучению приемов оказания первой медицинской помощи.

Программа рассчитана на 35 учебных часов в каждом классе. В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме одного урока, который учитель может использовать для закрепления знаний по наиболее сложным темам. Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по следующим направлениям:

- формирование способностей к предвидению ситуаций, опасных для человека, общества и окружающей среды, и правильного поведения в случае их возникновения;
- изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;
- ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;
- освоение правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
- понимание причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
- формирование знаний о тесной взаимосвязи сознания и жизнедеятельности личности и общества;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и др.;
- самостоятельная организация учебной деятельности, оценка своего поведения, черт своего характера, физического и эмоционального состояния;
- формирование знаний о правах и обязанностях члена общества и учебного коллектива.

Реализация указанной программы предусматривает использование учебно-методического комплекта, включающего учебные программы, учебники и учебные пособия, методические и учебно-методические пособия, учебные наглядные и электронные пособия.

2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности

дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

3. Цели изучения курса (общеучебные и предметно-ориентированные).

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 9-ом классе направлено на достижение следующих целей:

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества · выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на достижение следующих задач:

- 1) усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях и о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- 2) усвоение знаний о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- 3) усвоение знаний об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 4) усвоение знаний о здоровом образе жизни;
- 5) усвоение знаний и умений об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- 6) усвоение знаний о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- 7) развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- 8) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- 10) воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- 11) развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе
- 12) анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 13) принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

4. Структура курса

Примерное распределение учебного материала (в учебных часах)

Наименования разделов и тем	9 класс
Раздел I. Безопасность и защита человека в среде обитания	18
Правила безопасного поведения в социальной среде	8
Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях	8
Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения	10
Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	10
Раздел II. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	6
Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях	4
Первая медицинская помощь при острых состояниях	2
Раздел III. Основы, здорового образа жизни	10
Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	4
Факторы, укрепляющие здоровье человека	3
Факторы, разрушающие здоровье человека	3
ИТОГО	34

5. Календарно-тематическое планирование уроков ОБЖ

№№ уроков	План-дата		корректировка	Количество часов			Тема урока	Содержание	Информационные технологии
	9А	9Б		все го	К	П			
Безопасность и защита человека в среде обитания (18 ч)									
Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (10 ч)									
Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (10 ч)									
1.	07.09	06.09		1			РСЧС	Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	
2.	14.09	13.09		1			Цели, задачи РСЧС.	Структура, режимы функционирования, силы и средства	
3.	21.09	20.09		1			Международное гуманитарное право (МГП).	Международный Красный Крест. История движения.	
4.	28.09	27.09		1			Защита жертв международных конфликтов.	Защита жертв международных конфликтов: гражданское население, миротворцы, журналисты, туристы	

5.	05.09	04.09		1			Определение МГП	Сфера применения международного гуманитарного права	
6.	12.10	11.10		1			Правовая защита	Защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение.	
7.	19.10	18.10		1			Защита военнопленных.	Миротворческие организации. Медицинский и духовный персонал	
8.	26.10	25.10		1		1	Защита населения	Гражданское население. Особая защита женщин и детей.	
9.	28.10	27.10		1			Ответственность за нарушение норм МГП	Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.	
10.	02.11	01.11		1			Личная безопасность	Понятие о личной безопасности. Признаки, свидетельствующие о возможности совершения преступных действий	
Итого 1 четверть				10	-	1			
Правила безопасного поведения в социальной среде (8 ч)									
Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях (8 ч)									
11./ 1	16.11	15.11		1			Будь бдителен	Защита от мошенников. Разновидности мошенничества.	
12./ 2	23.11	22.11		1			Понятие о преступлениях на сексуальной почве.	Безопасное поведение девушек. Правила поведения девушки в обществе мужчины при возникновении угрозы или опасности насилия.	
13./ 3	30.11	29.11		1			Правила поведения с насильниками и хулиганами	Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Правила поведения при встрече с хулиганами.	Видеокассета 12: СПИД. Туберкулез. Наркомания
14./ 4	07.12	06.12		1		1	Самооборона.	Подручные средства самообороны и способы самозащиты. Правила личной безопасности в опасных ситуациях криминогенного характера: на улице, в общественных местах, в общественном транспорте. Правила обеспечения сохранности личных вещей.	Видеокассета 14: Школа выживания
15./ 5	14.12	13.12		1			Самозащита	Психологические приемы самозащиты. Понятие о самозащите. Самооценка поведения.	
16./ 6	21.12	20.12		1			Как стать уверенным	Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Правила тренировки уверенности.	Интерактивная презентация
17./	28.12	27.12		1			Поведение в	Что следует предпринять, если конфликт	

7							конфликтных ситуациях	неизбежен. Что не рекомендуется делать при конфликте. Психологическое воздействие на насильника. Поведение при попытке изнасилования и насильственных действий сексуального характера.	
Итого 2 четверть				7	-	1			
Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (8 ч)									
Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (6 ч)									
18./1	11.01	10.01		1			Травматизм и его профилактика.	Причины травматизма в школьном возрасте. Наиболее характерные причины травматизма в школе. Безопасное поведение дома.	Интерактивная презентация
19.	18.01	17.01		1			Внимание! Уроки повышенной опасности!	Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Одежда, обувь и защитное снаряжение.	
20.	25.01	24.01		1		1	Улица полна неожиданностей	Безопасное поведение на улице. Правила поведения пешехода. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.	
21.	01.02	31.01		1	1		Раны. Их профилактика и лечение	Профилактика осложнений ран. Понятие о ране. Виды ран. Антисептика. Виды антисептики. Антисептические средства и порядок их применения. Асептика.	Интерактивная презентация
22.	08.02	07.02		1	1		ПМП при травмах головы, позвоночника	Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них.	
23.	15.02	14.02		1	1		ПМП при травмах головы и повреждениях позвоночника	Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Первая помощь при болях в спине.	
Первая медицинская помощь при острых состояниях (2ч)									
24.	22.02	21.02		1	1		Клиническая смерть и реанимационные мероприятия	Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смерти. Основные правила определения признаков клинической смерти.	Интерактивная презентация

								Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации.	
25.	01.03	28.02		1	1		ПМП при остановке сердца	Понятие о прекардиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара. Понятие о непрямом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот».	
Основы здорового образа жизни 10 ч)									
Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (4 ч)									
26.	15.03	14.03		1			Понятие о здоровье.	Составляющие здоровья: физическое, духовное, социальное. Взаимосвязь между духовным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха. Система оздоровления организма человека.	Интерактивная презентация
27.	22.03	21.03		1		1	Влияние внешней среды на организм человека.	Факторы риска во внешней среде. Внутренняя среда организма. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Психическое здоровье и эмоциональное благополучие человека. Понятие о психическом здоровье и эмоциях. Влияние психического здоровья на эмоциональное благополучие, их взаимная зависимость.	
28.	05.03	04.03		1			Влияние эмоций на функции тела.	Признаки эмоционального благополучия. Основные составляющие эмоционального благополучия. Условия эмоционального благополучия человека. Достижение эмоционального благополучия.	
Итого 3 четверть				11	5	2			

29.	12.04	11.04		1			Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях.	Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.	
30.	19.04	18.04		1			Понятие о суициде.	Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Профилактика суицида.	
<i>Факторы, укрепляющие здоровье человека (3ч)</i>									
31.	26.04	25.04		1		1	Понятие о личной гигиене.	Гигиена кожи. Правила ухода за кожей. Гигиена одежды. Гигиена жилища.	
32.	03.05	02.05		1	1		Гигиена питания.	Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека. Группы продуктов питания. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена воды. Способы очистки воды.	Интерактивная презентация
33.	10.05	16.05		1			Среда и здоровье	Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.	
<i>Факторы, разрушающие здоровье человека (3ч)</i>									
34.	17.05	23.05		1			Опасность табакокурения. Опасность употребления алкоголя	Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Профилактика табакокурения. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Профилактика употребления алкогольных напитков.	
								Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической зависимости от наркотика. Развитие физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами.	Интерактивная презентация
Итого 4 четверть				8	1	2			
Итого за год				34/ 34	6	6			

6. Уровни усвоения модулей.

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по следующим направлениям:

- 1) формирование способностей к предвидению ситуаций, опасных для человека, общества и окружающей среды, и правильного поведения в случае их возникновения;
- 2) изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;
- 3) ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;
- 4) освоение правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 5) понимание причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
- 6) формирование знаний о тесной взаимосвязи сознания и жизнедеятельности личности и общества;
- 7) использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и др.;
- 8) самостоятельная организация учебной деятельности, оценка своего поведения, черт своего характера, физического и эмоционального состояния;
- 9) формирование знаний о правах и обязанностях члена общества и учебного коллектива.

Планируемые результаты

- 1) Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
- 2) Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа
- 3) Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к творческой деятельности
- 4) Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа
- 5) Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
- 6) Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства
- 7) Владение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.
- 8) Развитие личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребность соблюдать нормы здорового образа жизни

7. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 8 классах ученик должен **знать:**

- 1) потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- 2) основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- 3) законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- 4) наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- 5) основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- 6) правила поведения при угрозе террористического акта;
- 7) государственную политику противодействия наркотизму;

Ученик должен уметь:

- 1) предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- 2) принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- 3) действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- 4) пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- 5) оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся должны уметь применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1) обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- 2) активного отдыха в природных условиях;
- 3) оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- 4) соблюдения норм здорового образа жизни.

Требования к уровню усвоения дисциплины.

- Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.
- Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.
- Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.
- Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто

8. Планирование по модулям (разделам)

РАЗДЕЛ 1.

Безопасность и защита человека в среде обитания (18 ч)

Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (10 ч)

Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (10 ч)

Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Цели, задачи, структура, режимы функционирования, силы и средства РСЧС.

Международное гуманитарное право. Защита жертв международных конфликтов. Определение международного гуманитарного права и сфера его применения. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Медицинский и духовный персонал. Защита военнопленных. Гражданское население. Особая защита женщин и детей. Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.

Правила безопасного поведения в социальной среде (8 ч)

Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях (8 ч)

Понятие о личной безопасности. Признаки, свидетельствующие о возможности совершения преступных действий. Защита от мошенников. Разновидности мошенничества. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек. Правила поведения девушки в обществе мужчины при возникновении угрозы или опасности насилия.

Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Правила поведения при встрече с хулиганами. Подручные средства самообороны и способы самозащиты.

Правила личной безопасности в опасных ситуациях криминогенного характера: на улице, в общественных местах, в общественном транспорте. Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Психологические приемы самозащиты. Понятие о самозащите. Самооценка поведения. Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Правила тренировки уверенности. Что следует предпринять, если конфликт неизбежен. Что не рекомендуется делать при конфликте. Психологическое воздействие на насильника. Поведение при попытке изнасилования и насильственных действий сексуального характера.

РАЗДЕЛ 2.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (6 ч)

Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (4 ч)

Травматизм и его профилактика. Причины травматизма в школьном возрасте. Наиболее характерные причины травматизма в школе. Безопасное поведение дома.

Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен.

Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Одежда, обувь и защитное снаряжение.

Безопасное поведение на улице. Правила поведения пешехода. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

Профилактика осложнений ран. Понятие о ране. Виды ран. Антисептика. Виды антисептики. Антисептические средства и порядок их применения. Асептика.

Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них.

Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Первая помощь при болях в спине.

Первая медицинская помощь при острых состояниях (2ч)

Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти. Признаки клинической смерти. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара. Понятие о непрямом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот».

РАЗДЕЛ 3.

Основы здорового образа жизни 10 ч)

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни (4 ч)

Понятие о здоровье. Составляющие здоровья: физическое, духовное, социальное. Взаимосвязь между духовным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха.

Система оздоровления организма человека.

Влияние внешней среды на организм человека. Факторы риска во внешней среде. Внутренняя среда организма.

Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Психическое здоровье и эмоциональное благополучие человека.

Понятие о психическом здоровье и эмоциях. Влияние психического здоровья на эмоциональное благополучие, их взаимная зависимость.

Влияние эмоций на функции тела. Признаки эмоционального благополучия. Основные составляющие эмоционального благополучия.

Условия эмоционального благополучия человека. Достижение эмоционального благополучия.

Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Профилактика суицида.

Факторы, укрепляющие здоровье человека (3ч)

Понятие о личной гигиене. Гигиена кожи. Правила ухода за кожей. Гигиена питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека. Группы продуктов питания. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена воды. Способы очистки воды. Гигиена одежды. Гигиена жилища. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

Факторы, разрушающие здоровье человека (3ч)

Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Профилактика табакокурения.

Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Профилактика употребления алкогольных напитков.

Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической зависимости от наркотика. Развитие физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами.

9. Перечень учебно-методического обеспечения.

Материалы планирования и программы

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Тематическое планирование. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2010.

Фролов М. П. Безопасное поведение на дорогах. 5—10 классы: программы дополнительного образования. — М.: Дрофа, 2010.

Учебники

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М. М. Кузнецов, В. В. Марков, В. Н. Латчук. — М.: Дрофа, 2010.

Методические пособия к учебникам

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Тетради для оценки качества знаний

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 5 класс. — М.: Дрофа, 2010.

10. Список литературы (основной и дополнительной).

Методические и учебно-методические пособия

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Крючек Н. А., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации по оборудованию кабинета (класса) ОБЖ в общеобразовательном учреждении. — М.: Дрофа, 2005.

Латчук В. Н., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Легкобытов А. В., Мишин Б. И., Александрова С. Р. Основы психологической безопасности личности. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности на уроках географии. 6—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Михайлов А. А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Михайлов А. А. Проведение уроков по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Муравьева А. Г., Перевозчиков А. Н., Данченко С. П. и др. Методы и средства оценки факторов радиационной и химической опасности. 8—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

11. Приложения к программе.

Раздаточные материалы

Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы. — М.: Дрофа, 2010.

Справочники

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2009.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность при террористических актах. — М.: Дрофа, 2009.

Соколов Ю. И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Соколов Ю. И. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Учебные наглядные пособия

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности:

Гражданская оборона Российской Федерации;

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;

Средства индивидуальной защиты;

Средства коллективной защиты;

Личная гигиена;

Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа, 2010):

Классификация пожаров;

Правила поведения в зоне лесного пожара;

Правила безопасного тушения небольшого лесного пожара;

Помощь человеку, на котором загорелась одежда;

Первая медицинская помощь при термических ожогах;

Причины пожаров в жилых и общественных зданиях;

Признаки и поражающие факторы пожара;

Правила поведения при пожаре в доме (квартире);

Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении;

Как выйти из задымленного помещения;

Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение);
Правила поведения при загорании телевизора;
Правила поведения при загорании новогодней елки;
Первичные средства пожаротушения (огнетушители);
Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (М.: Дрофа, 2006):

Классификация терроризма;
Взрывоопасные предметы;
Безопасные расстояния до взрывоопасных предметов;
Особенности поведения и одежды террориста-смертника;
Правила безопасного поведения при угрозе взрыва;
Как действовать, попав после взрыва в завал;
Как действовать, попав под обстрел;
Как действовать, попав в заложники;
Действия при получении угрозы;
Психологическая помощь в ситуациях террористического характера.
Таблицы о факторах, разрушающих здоровье человека
Алкоголизм;
Наркомания;
Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД);
Табакокурение.

Электронное учебное издание

Латчук В. Н. Электронное учебное издание по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 8 класс. — М.: Кирилл и Мефодий, 2005.

Содержание программы

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ «ДНЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Общие положения

В системе обучения школьников основам безопасности жизнедеятельности важное место занимает «День защиты детей» (ДЗД), который, согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 24.07.95г. № 738, ежегодно проводится в общеобразовательных учреждениях. Одновременно в этот день проводят объектовую тренировку по гражданской обороне, в ходе которой отрабатываются мероприятия Плана гражданской обороны и действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС) в мирное время. ДЗД организует и проводит директор школы.

Практическая направленность и соревновательный характер мероприятий «Дня защиты детей» способствуют формированию у учащихся навыков в распознавании и оценке опасных и вредных факторов среды обитания человека, поиске способов защиты от них, вооружают их знаниями по безопасному поведению в экстремальных и чрезвычайных ситуациях дома, на улице и на природе, помогают воспитать у школьников стремление сохранять и укреплять свое здоровье, учат оказывать само- и взаимопомощь.

Цели и задачи «Дня защиты детей»

Основными целями и задачами «Дня защиты детей» являются:

- всесторонняя проверка готовности общеобразовательного учреждения к проведению запланированных мероприятий по обеспечению безопасности персонала и учащихся;
- выработка у руководящего состава общеобразовательного учреждения практических навыков по оперативному принятию обоснованных решений и умения осуществлять управление мероприятиями по защите учащихся и персонала школы в чрезвычайных ситуациях;
- повышение теоретических знаний, полученных учащимися в процессе освоения курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- воспитание у учащихся уверенности в эффективности мероприятий гражданской обороны и убежденности в необходимости принимать в них участие;
- формирование и развитие у учителей и учащихся высоких морально-психологических качеств, и прежде всего сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих;
- пропаганда передового опыта организации и осуществления учебного процесса по курсу ОБЖ и методического мастерства учителей, преподающих этот предмет, а также всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Планирование подготовки и проведения «Дня защиты детей»

Успех проведения ДЗД во многом зависит от правильного распределения обязанностей между организаторами, четкого руководства и качества разработки документов на его проведение.

К руководящему составу общеобразовательного учреждения относятся: директор школы, его заместители, начальник штаба, ГОЧС и командно-начальствующий состав формирований (там, где они созданы).

За месяц до проведения ДЗД целесообразно провести командно-штабное учение (КШУ) с целью выработки у руководящего состава навыков в проведении мероприятий в области защиты от чрезвычайных ситуаций и по гражданской обороне, подготовки органов управления общеобразовательного учреждения к выполнению комплекса поставленных задач.

Командно-штабное учение может проводиться в виде служебного совещания или педагогического совета.

При выборе темы КШУ необходимо учитывать специфику школы, возможность возникновения различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также руководствоваться рекомендациями территориальных органов по делам ГОЧС и управления образованием.

Наилучшее время для проведения ДЗД — с марта по май. К этому периоду завершается изучение учащимися программы курса ОБЖ. По срокам ДЗД должен совпадать со временем проведения плановой ежегодной объектовой тренировки.

Организованное и содержательное проведение ДЗД невозможно без тщательного и продуманного планирования всего комплекса мероприятий. Необходимые документы разрабатываются штабом ГОЧС под руководством директора школы с привлечением актива общеобразовательного учреждения.

В рамках ДЗД планируются и проводятся как общие для всех, так и отдельные мероприятия с постоянным составом и учащимися по возрастным группам.

На подготовку ДЗД следует отводить не менее месяца. В этот период штаб ГОЧС общеобразовательного учреждения активизирует пропаганду курса ОБЖ, используя для этого устные выступления, стенную печать, теле- и радиоузел, учебные видео- и кинофильмы, обновляет наглядную агитацию, устраивает тематические выставки. Проводится другая работа, направленная на повышение качества подготовки постоянного состава и совершенствование обучения учащихся.

В подготовительный период рекомендуется провести педагогический совет, на котором рассмотреть состояние защиты учащихся и персонала школы от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, назначить ответственных за подготовку и проведение всех мероприятий ДЗД и поручить им выполнение конкретных задач, определить содержание и объем разрабатываемых документов: приказа директора общеобразовательного учреждения «О подготовке и проведении ДЗД» и плана проведения ДЗД.

Главные вопросы подготовительной работы должны постоянно находиться в поле зрения директора школы. По его инициативе усилиями педагогов и учащихся в общеобразовательном учреждении должна постоянно совершенствоваться учебно-материальная база. Посильное участие в этом могут принимать родители и шефские организации.

Основными практическими мероприятиями, проводимыми в «День защиты детей», могут быть:

- сбор руководящего состава;
- учебные эвакуационные мероприятия;
- действия по сигналу оповещения «Внимание всем!» и при получении информации о выбросе радиоактивных веществ, заражении местности аварийно химически опасными веществами, возникновении стихийного бедствия, угрозе взрыва и т. д.;
- герметизация помещений;
- изготовление простейших средств защиты органов дыхания и приспособление повседневной одежды к защите от радиоактивной пыли и отравляющих веществ;
- открытые и показательные занятия;
- мероприятия по военно-патриотическому воспитанию учащихся;

- встречи с ветеранами войны, работниками органов ГОЧС, УВД, ГИБДД, ликвидаторами аварии на Чернобыльской АЭС, землетрясений в Армении и Нефтегорске, представителями аварийных и поисково-спасательных служб и т. д.;

- тренировки в работе с приборами радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля;

- тренировки по оказанию первой медицинской само- и взаимопомощи;

- викторины, соревнования по прикладным видам физической культуры, спортивные эстафеты, военно-спортивные игры, походы и т. д.

Всех учащихся в процессе подготовки целесообразно распределить на три возрастные группы (1—4, 5—9 и 10—11 классы) и своевременно довести до них перечень мероприятий, их содержание, место и время проведения.

Мероприятия для первой возрастной группы:

- викторина «Условия безопасного поведения учащихся»;

- тренировка по разделу «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях».

Мероприятия для второй возрастной группы:

- викторина по разделу «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»;

- показательное практическое занятие по правилам поведения учащихся в чрезвычайных ситуациях;

- соревнование по оказанию первой медицинской помощи.

Мероприятия для третьей возрастной группы:

- открытые и показательные уроки по разделам «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» и «Основы подготовки к военной службе»;

- соревнование по оказанию первой медицинской помощи;

- соревнование по прикладной физической культуре.

Исходя из местных условий и возможностей общеобразовательного учреждения могут проводиться и другие мероприятия. Подбор мероприятий для каждой возрастной группы должен носить дифференцированный характер.

Главными условиями успешного проведения ДЗД являются:

- применение разнообразных форм и методов при проведении мероприятий, создание атмосферы праздника;

- максимальное насыщение программы практическими мероприятиями, носящими состязательный характер;

- организация соревнования за право называться лучшим классом по курсу ОБЖ;

- правильный выбор времени проведения (все запланированные мероприятия должны проводиться без нарушения учебного процесса в часы плановой объектовой тренировки);

- обеспечение выполнения мер безопасности и медицинский контроль при проведении всех мероприятий.

Организация и методика проведения «Дня защиты детей»

«День защиты детей» рекомендуется начинать со сбора руководящего состава школы до начала занятий первой смены. На нем директор информирует присутствующих о порядке проведения ДЗД, заслушивает доклады своих заместителей о готовности постоянного состава и учащихся к проведению мероприятий, предусмотренных планом.

Для инструктирования учителей (классных руководителей) и постановки задач используются перемены между занятиями. Учащиеся получают информацию о мероприятиях ДЗД от учителей или через радиоузел.

Открытие ДЗД следует проводить перед первым уроком на торжественной линейке (если ее организовать невозможно, то проводится радиолейка, а общешкольный сбор проводят на большой перемене или после занятий первой смены).

Руководящий состав школы работает от начала и до конца мероприятий, выполняя все, что предусмотрено планом. Весь личный состав общеобразовательного учреждения (педагоги, технический персонал, учащиеся) активно участвует во всех предусмотренных мероприятиях.

Большое внимание в мероприятиях ДЗД должно быть уделено отработке действий персонала и учащихся по предупредительному сигналу «Внимание всем!» и последующим речевым информациям. Подача сигнала «Внимание всем!» осуществляется через радиоузел, прерывистыми сигналами электровзвонка и т. п. Руководство школы контролирует прохождение этого учебного сигнала и его своевременное доведение до исполнителей. Сигнал «Внимание всем!» целесообразно подавать при отработке одного из разделов Плана гражданской обороны и действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное время.

В течение дня в общеобразовательном учреждении во всех классах проводятся занятия согласно общему расписанию.

Викторины по своему содержанию должны быть тематическими. Включенные в них вопросы должны соответствовать школьным программам. Для проведения викторины назначают жюри из трех человек (учитель, медицинский работник, активист-старшеклассник), а класс распределяют на команды. По окончании викторины объявляют команду-победительницу, членам которой вручают призы, памятные подарки, сувениры, грамоты.

На открытые уроки по основам безопасности жизнедеятельности приглашают, как правило, работников органов управления образованием, органов управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, родителей и др. Уроки проводят опытные учителя, прошедшие подготовку в учебно-методических центрах ГОЧС и институтах повышения квалификации педагогических кадров.

Тренировки по разделу «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» проводят на уроках, предусмотренных расписанием, или во внеурочное время на практических занятиях. На тренировках учащиеся отрабатывают практические навыки пользования простейшими средствами защиты органов дыхания, изготавливают ватно-марлевые повязки, сдают нормативы по гражданской обороне.

Соревнования по оказанию первой медицинской помощи проводятся, как правило, во внеурочное время. На них могут быть отработаны следующие вопросы: оказание первой медицинской помощи при различных видах травм; оказание первой медицинской помощи при массовых поражениях; оказание первой медицинской помощи при утоплении; оказание первой медицинской помощи при ожогах, отморожениях, солнечных и тепловых ударах.

Соревнования по прикладной физической культуре составляют главное содержание мероприятий по военно-патриотическому воспитанию учащейся молодежи. Они включают в себя проводимые во внеурочное время комбинированные эстафеты, смотры художественной самодельности и строевой песни, тематические встречи, другие мероприятия.

Заканчивается «День защиты детей» подведением итогов. Итоги подводят отдельно: с учащимися младших классов после завершения намеченных для них мероприятий; с учащимися средних и старших классов после выполнения всего плана мероприятий ДЗД, с педагогическим коллективом и техническим персоналом в конце рабочего дня. В ходе подведения итогов заслушивают отчеты ответственных должностных лиц, производят разбор и анализ допущенных ошибок и недостатков, обсуждают пути их устранения.

Данные рекомендации следует применять творчески, с учетом конкретных условий и возможностей общеобразовательного учреждения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЛЕТОВ-СОРЕВНОВАНИЙ В РАМКАХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Основной задачей слетов-соревнований детско-юношеского движения «Школа безопасности» является формирование у учащихся общеобразовательных учреждений сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений при действиях в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физическое развитие подрастающего поколения. Слеты-соревнования проводят с целью пропаганды и популяризации среди молодежи здорового и безопасного образа жизни; проверки уровня и качества практической подготовки учащихся по программам курса «Основы безопасности жизнедеятельности»; совершенствования и выработки новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях и оказанию само- и взаимопомощи; развития заинтересованности школьников в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций.

Дата проведения слета-соревнования «Школа безопасности» приурочивается к Международному дню защиты детей, отмечаемому ежегодно 1 июня. Слеты-соревнования в городах, районах и общеобразовательных учреждениях организуются и проводятся ежегодно в соответствии с положениями, утверждаемыми органами управления образованием субъектов Российской Федерации.

В слетах-соревнованиях принимают участие команды общеобразовательных учреждений в двух возрастных группах: старшей (учащиеся 10 классов) и средней (учащиеся 8 классов). Состав каждой команды — 6 человек, в том числе: 3 — юноши, 1 — девушка, 1 — запасной и 1 — руководитель команды (тренер).

Победители слета-соревнования определяются в двух возрастных группах по наименьшей сумме штрафных баллов, набранных на всех этапах контрольного маршрута. На прохождение каждого этапа устанавливается контрольное время. При превышении этого времени команде засчитывается непрохождение этапа, и она занимает место после команд, прошедших все этапы без превышения контрольного времени. В случае равенства сумм штрафных баллов преимущество получает команда, имеющая лучшие результаты на наиболее сложных этапах.

Примерный перечень этапов контрольного маршрута

- Этап 1. Предстартовая проверка.
- Этапы 2—9. Полоса выживания.
- Этап 10. Ориентирование по солнцу и часам.
- Этап 11. Определение высоты объекта.
- Этап 12. Поиск радиоактивного источника, преодоление зоны заражения.
- Этап 13. Организация бивака.
- Этап 14. Изображение схемы маршрута.
- Этап 15. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.
- Этап 16. Ориентирование на местности (движение в заданном направлении).
- Этап 17. Спасательные работы на воде.
- Этап 18. Переправа на плавсредствах.
- Этап 19. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.
- Этап 20. Определение ширины реки.

Этап 21. Определение времени по солнцу с помощью компаса.

Этап 22. Разведение костра (кипячение воды или пережигание нити).

Этап 23. Решение пожарно-тактической задачи.

Этап 24. Действия в чрезвычайной ситуации криминогенного характера.

Этап 25. Передвижение в населенном пункте с соблюдением правил дорожного движения.

Этап 26. Переправа по веревке с перилами.

Этап 27. Укладка бревна и переправа по нему.

Этап 28. Преодоление болота по кочкам.

Этап 29. Преодоление болота с помощью жердей.

Этап 30. Преодоление завала или «мышеловки».

Этап 31. Действия в чрезвычайной ситуации (в районе аварии, связанной с утечкой аварийно химически опасного вещества).

Штрафы, которые применяются на всех этапах

Потеря специального снаряжения — 1 балл. *Снятие с этапа:*

- за действия, мешающие другим командам;
- за игнорирование участником требований судьи по обеспечению безопасности;
- за невыполнение условий прохождения этапа;
- за техническую неподготовленность участника;

- за нарушение последовательности прохождения этапов;
- за вмешательство в действия команды со стороны ее представителя.

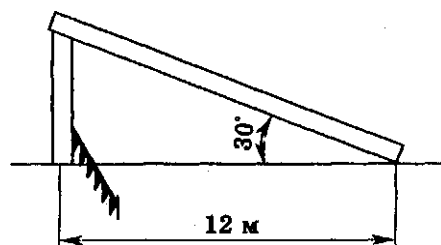
Этап 1. Предстартовая проверка

В зону предстартовой проверки допускается стартующая команда без представителя. Здесь судьи проверяют наличие обязательного снаряжения команды.

Участники должны иметь при себе:

- укомплектованную санитарную сумку (одну на команду);
- индивидуальные средства защиты (по 1 комплекту на каждого участника);
- коробок с 3 спичками;
- блокнот и карандаш (ручку);
- часы со стрелками (одни на команду);
- верхнюю часть страховочной системы для самостраховки (не менее 8 мм), карабин (по 1 шт. для каждого участника);
- компас, линейку (по 1 шт. на команду);
- рюкзак.

Этап 2. Преодоление наклонного бревна *Задание:* переправиться по наклонному бревну.



Условие: на этапе один участник. *Штрафы:*

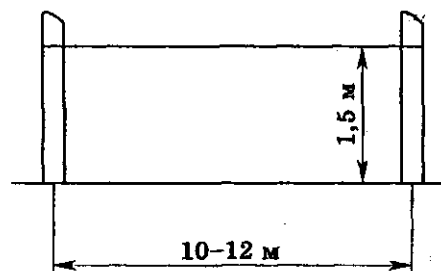
- заступ за контрольную линию — 1 балл;
- двое на этапе — 3 балла;
- срыв с бревна — 3 балла;
- падение с бревна — 5 баллов.

Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке

Задание: переправиться на другую сторону, не нагружая страховочную систему.

Условие: на этапе один участник. *Штрафы:*

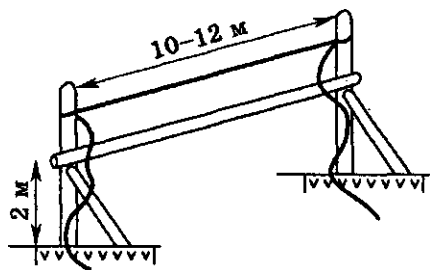
- заступ за контрольную линию — 1 балл;
- двое на этапе — 3 балла;
- срыв с бревна — 3 балла;
- падение с бревна — 5 баллов.



Рекомендуется использовать следующий способ преодоления препятствия (он является наиболее удобным и безопасным) — участник соревнований висит под веревкой и передвигается, используя руки и ноги.

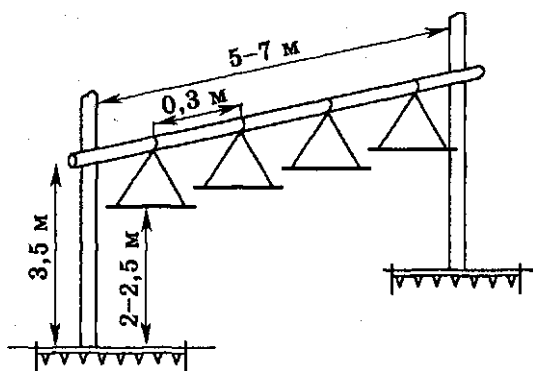
Этап 4. Переправа по высоко поднятому бревну

Задание: подняться по наклонному бревну, переправиться на другую сторону, используя само страховку.



Условие: на этапе один участник. *Штрафы:*

- заступ участника соревнований за контрольную линию — 1 балл;
- не завинчена муфта карабина — 1 балл;
- двое на этапе — 3 балла;
- падение (зависание без возобновления движения) — 5 баллов.
-

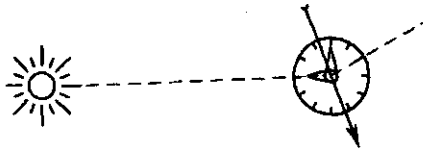


Штрафы:

- заступ за контрольную линию — 1 балл;
- двое на этапе — 3 балла;
- падение — 5 баллов.

Этап 10. Ориентирование по солнцу и часам

Задание: определить стороны горизонта по солнцу и часам.

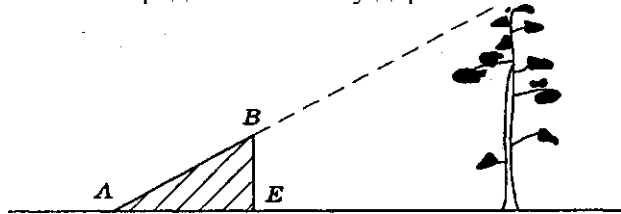


Штраф: ошибка в 10° (исключая первые 10°) 1 балл.

Этап 11. Определение высоты объекта

Один из способов определения — размер палки относится к длине своей тени как высота дерева к своей.

Задание: определить высоту дерева любым способом.



Штраф: каждые 0,5 м ошибки (исключая первые 0,5 м) — 1 балл.

Этап 12. Поиск радиоактивного источника, преодоление зоны заражения

Задание: команда готовит к работе прибор радиационной разведки (ДП-5) и проводит поиск радиоактивного источника в заданном коридоре. После на-хождения источника и его обозначения участники команды надевают средства защиты, преодолевают зараженный участок, а затем с соблюдением установленных правил снимают средства защиты. Участок заражения имитируется дымами.

Исходное положение: команда находится на старте в полном составе; прибор ДП-5 и средства защиты находятся в походном положении.

Оцениваются: умение правильно подготовить к работе прибор ДП-5 и пользование им; умение правильно надевать и снимать средства защиты; при принятии решения по преодолению зараженного участка: выбор средств индивидуальной защиты, определение маршрута движения через зараженный участок и определение скорости преодоления этого участка.

Местонахождение радиоактивного источника и зараженный участок оборудуются ограждениями, указателями и транспарантами.

Действия на этапе начинают по указанию судьи, время засекается после снятия средств защиты последним участником.

Оцениваются:

- правильность и качество оказания первой медицинской помощи;
- умение пользоваться имеющимися медицинскими принадлежностями и подручными средствами;
- правильность проведения транспортировки;
- обеспечение покоя «пострадавшему» во время транспортировки.

Действия на этапе начинают по указанию судьи, время прохождения этапа определяется по последнему участнику.

Штрафы:

- незнание способов перевязки подручными средствами — 1 балл;

- неправильный выбор места наложения жгута — 1 балл;
- неправильное наложение жгута — 1 балл;
- не вложена указательная записка — 1 балл;
- недостаточно прочно зафиксирована шина — 1 балл;
- неосторожное обращение с конечностью пострадавшего при наложении шины — 1 балл;
- нарушение последовательности действий при наложении шины — 1 балл;
- нарушение правил транспортировки — 3 балла;
- падение «пострадавшего» с носилок — 5 баллов;
- помощь со стороны «пострадавшего» — 2 балла.

Этап 16. Ориентирование на местности (движение в заданном направлении)

Команда в полном составе проходит несколько контрольных пунктов (КП) в определенной последовательности. Старт и финиш этапа — совмещенные. Карта выдается на старте этапа. Отметка КП производится на карте. КП на местности обозначаются призмами.

На КП находятся судьи, которые регистрируют прибытие команд. Границы района выполнения задания, а также последовательность действий при потере направления движения участникам соревнований сообщают перед стартом.

Не допускается нарушение последовательности прохождения контрольных пунктов.

На финише команда сдает карту с отметками о прохождении контрольных пунктов судье.

Оцениваются:

- последовательность и правильность прохождения заданного маршрута;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Штраф: на КП команда прибывает не в полном составе — 2 балла за каждого отсутствующего. Непрохождением этапа считается:

- нарушение последовательности прохождения КП;
- пропуск одного или нескольких КП;
- потеря карты.

Этап 17. Спасательные работы на воде

Задание: оказать помощь «утопающему», используя спасательные средства.

Условие 1: спасательный пояс (круг) бросают с берега плывущему по течению «пострадавшему» (расстояние 15 м).

Штраф: непопадание спассредства в зону нахождения человека («пострадавший» не схватил спас-средство) — 5 баллов.

Условие 2: попасть спасательным концом в круг (расстояние до круга 7—10 м).

Штраф: непопадание спасательного конца в отмеченный круг — 5 баллов.

Условие 3: подплыть на лодке к «пострадавшему», втащить его в лодку и доставить на берег. *Штраф:* опасное поведение участников в лодке во время движения и при втаскивании «пострадавшего» — 5 баллов.

При выполнении условий 1 или 2 команде предоставляется три попытки.

Этап 18. Переправа на плавсредствах

Команде необходимо правильно произвести посадку в плавсредство и высадку из него, а при движении соблюдать установленные правила.

Оцениваются:

- правильность надевания спасательных жилетов;
- правильность посадки в плавсредство и высадки из него;
- размещение участников в плавсредстве;
 - отчаливание от берега и причаливание к нему; ■ поведение участников во время движения. Старт на этапе по команде судьи, финиш по факту высадки из плавсредства последнего участника. *Командные штрафы:*
- неправильное размещение участников в плавсредстве (неустойчивое положение плавсредства) — 1 балл;
- опасное поведение участников соревнования во время движения — 5 баллов;
 - совершение опасных маневров — 2 балла. *Индивидуальные штрафы:*
 - неправильная посадка в плавсредство — 1 балл;
- неправильное надевание спасательного жилета — 1 балл;
- неправильная высадка из плавсредства — 1 балл.

Этап 19. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде

Команде предстоит оказать первую медицинскую помощь «пострадавшему» на воде (одному из участников по указанию судьи на этапе) при условии, что его уже вытащили на берег. При потере пульса следует провести искусственное дыхание в сочетании с массажем сердца.

Оцениваются:

- последовательность действий при оказании помощи;
 - правильность выполнения приемов первой медицинской помощи.
- Действия на этапе начинают и заканчивают по указанию судьи. *Штрафы:*
- не проведено обследование полости рта — 1 балл;
 - не удалена вода из дыхательных путей пострадавшего — 1 балл;
 - не соблюдена необходимая последовательность при оказании медицинской помощи — 1 балл;
 - непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проведены неправильно — 1 балл;
 - не проведены действия для согревания «пострадавшего» — 1 балл.

Этап 20. Определение ширины реки

Задание: определить ширину реки любым способом.

Штраф: за каждые 0,5 м ошибки (исключая первые 0,5 м) — 1 балл.

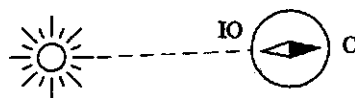
Может быть использован следующий способ определения ширины реки: напротив предмета на противоположном берегу реки поставить веху *A*. Повернувшись на 90° и пройдя 20 м, следует поставить веху *B*. В этом же направлении пройти вдвое меньше метров (точка *C*). Повернувшись на 90°, идти до тех пор, пока веха *B* и предмет на противоположном берегу не окажутся на одной линии. Это будет точка *D*. Умножив длину отрезка *CD* на 2, мы получим расстояние от точки *A* до предмета на противоположном берегу.

Этап 21. Определение времени по солнцу с помощью компаса

Условие: в летнее время к полученному результату прибавляется 1 час.

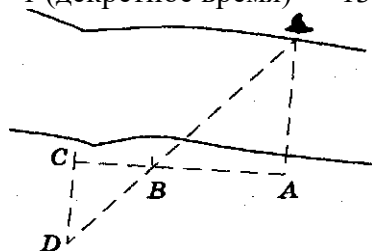
Штраф: ошибка в 30 мин (исключая первые 30 мин от истинного времени) — 1 балл.

Задание: определить время по солнцу с помощью компаса.



Пример: измеряем азимут на солнце. Допустим, он равен 180° . Солнце находится на юге. $180^\circ : 15^\circ = 12$ (15° равны $1/24$ окружности — величине поворота Земли за 1 час).

Ответ: $12 + 1$ (декретное время) — 13 час.



Этап 22. Разведение костра (кипячение воды или пережигание нити)

В указанном месте команда разводит костер, используя три спички и коробок. Хворост может быть приготовлен заранее до старта. Его несут с собой по дистанции. При необходимости судья может выдать дополнительные спички (по одной, но не более двух). Вода для кипячения (1л) выдается судьей. В случае пережигания нити ее на определенной высоте устанавливает судья.

Запрещается использовать искусственные средства для разжигания костра (оргстекло, сухое горючее и т. д.).

Действия команда начинает по сигналу судьи и заканчивает при устойчивом кипении воды в котелке или при перегорании нити.

Штраф: использование дополнительных спичек — 1 балл за каждую.

Этап 23. Решение пожарно-тактической задачи

Задание: команда в полном составе преодолевает забор (170 x 200 см) любым способом, подбегает к очагу возгорания и из огнетушителя производит его тушение. С огнетушителем работает один участник в каске (выдается судьей), а остальные находятся на расстоянии не ближе 2 м от очага возгорания.

Оцениваются:

- преодоление всеми участниками забора;
- правильность и безопасность применения средств пожаротушения;
- полная ликвидация очага возгорания. Действия на этапе начинают и заканчивают по

команде судьи. *Штрафы:*

- непреодоление забора (за каждого участника) — 1 балл;
- при тушении возгорания не надета каска — 1 балл;
- участники, не работающие с огнетушителем, находятся ближе 2 м от очага возгорания — 1 балл;
- струя из огнетушителя направлена не в сторону очага возгорания — 1 балл.

Этап 24. Действия в чрезвычайной ситуации криминогенного характера

Задание: по обеим сторонам огороженного коридора стоят мишени, одна из которых изображает нападающего. У судьи на этапе участники получают газовое оружие и затем, проходя по коридору, определяют нужную мишень, по которой применяют оружие.

Оценивается правильность и законность применения оружия.

Действия на этапе начинают и заканчивают по команде судьи.

При направлении оружия и производстве выстрела в сторону людей команде засчитывается непрохождение этапа.

Штрафы:

- не учтено направление ветра — 1 балл;
- не соблюдено расстояние до мишени в момент выстрела — 1 балл;
- неправильно выбрана цель — 1 балл;
- после выстрела участник не отбежал в противоположную сторону — 1 балл;
- нарушены меры безопасности при обращении с оружием — 3 балла.

Этап 25. Передвижение в населенном пункте с соблюдением правил дорожного движения

Команда проходит указанный маршрут с соблюдением правил дорожного движения. Возможно выполнение заданий, изображенных на карточках (дорожные знаки, различные ситуации на дороге).

Оцениваются:

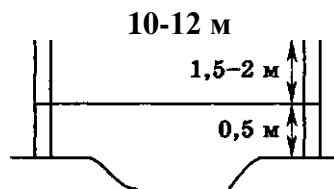
- правильность передвижения команды по населенному пункту;
- выбор наиболее безопасного маршрута движения;
- знание сигналов регулировщика и выполнение их требований;
- знание дорожных знаков и выполнение их требований.

Штрафы:

- неправильное движение в составе группы — 1 балл;
- неправильный ответ на задание, содержащееся в карточке, — 1 балл;
- неправильный выбор безопасного маршрута — 3 балла;
- неправильное пересечение перекрестка — 3 балла;
- неправильное выполнение требований регулировщика — 3 балла;
- неправильное поведение на проезжей части — 3 балла.

Этап 26. Переправа по веревке с перилами

Задание: преодолеть препятствие, держась за верхнюю веревку и идя по нижней с самостраховкой.

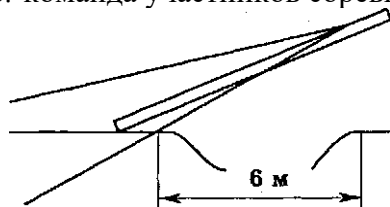


Условие: на этапе один участник. **Штрафы:**

- заступ за контрольную линию — 1 балл;
- не завинчена муфта карабина — 1 балл;
- двое на этапе — 3 балла;
- срыв с веревки — 3 балла;
- падение (зависание без восстановления движения) — 5 баллов.

Этап 27. Укладка бревна и переправа по нему

Задание: команда участников соревнований должна организовать переправу по бревну (лежащему на берегу) любым способом.

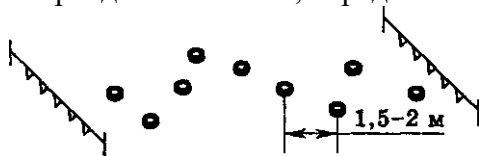


Условие: во время переправы па бревне должен находиться один участник. **Штрафы:**

- заступ за контрольную линию — 1 балл;
- двое на этапе — 3 балла;
- падение с бревна — 5 баллов;
- падение бревна в реку — 5 баллов.

Этап 28. Преодоление болота по кочкам

Задание: преодолеть болото, передвигаясь по кочкам.



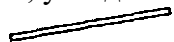
Условие: на этапе один участник, наступать на первую и последнюю кочки обязательно. **Штрафы:**

- заступ за контрольную линию — 1 балл;

- двое на этапе — 3 балла;
- срыв с кочки одной ногой — 1 балл;
- срыв с кочки двумя ногами — 5 баллов.

Этап 29. Преодоление болота с помощью жердей

Задание: преодолеть болото, укладывая жерди на опоры.



3 м

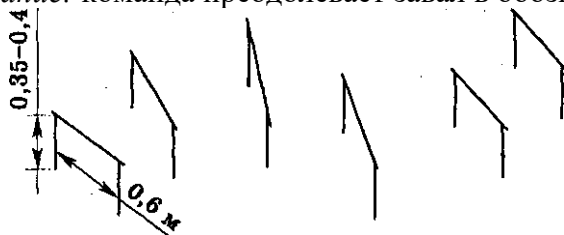
Условие: на каждого участника выдается по 1 жерди.

Штрафы:

- заступ за контрольную линию — 1 балл;
- касание земли одной ногой — 1 балл;
- срыв с жердей двумя ногами — 5 баллов.

Этап 30. Преодоление завала или «мышеловки»

Задание: команда преодолевает завал в обозначенном коридоре или участники поочередно проползают через «мышеловку».



Условие: в «мышеловке» должен находиться один участник. **Штрафы:**

- заступ за контрольную линию или границу коридора — 1 балл;
- сбивание верхней планки «мышеловки» — 1 балл за каждую планку (но не более 3 баллов);
 - сбивание вертикальной стойки «мышеловки» — 2 балла за каждую сбитую стойку (но всего не более 6 баллов).

Этап 31. Действия в чрезвычайной ситуации (в районе аварии, связанной с утечкой аварийно химически опасного вещества)

Задание: на исходном рубеже команда получает вводную: «Команда попала в район аварии, связанной с утечкой аммиака. Ваши действия». Направление ветра задается указателем. Капитан команды должен дать команду: «Газы!» или «Смочить носовые платки, закрыть органы дыхания, выходить перпендикулярно движению облака!» (емкость с водой находится у линии старта).

Исходное положение: команда в полном составе находится на линии старта (исходном рубеже).

Оцениваются:

- правильность действий капитана команды;

- правильность действий команды в целом и каждого участника в отдельности.

Действия команды начинают и заканчивают по указанию судьи на этапе. *Штрафы:*

- выбор неправильного маршрута относительно направления распространения аварийно химически опасного вещества — 2 балла;
- при накладывании смоченного водой носового платка на лицо остались открытыми нос или рот — 2 балла;
- при надевании противогаза допущены ошибки (не закрыты глаза во время надевания, не сделан выдох после надевания) — 1 балл.

Список обязательного снаряжения команды на контрольном маршруте

Личное снаряжение:

- штормовка или куртка;
- обувь на твердой подошве;
- кепка (косынка);
- индивидуальные средства защиты;
- верхняя часть страховочной системы для самостраховки (не менее 8 мм), карабин.

Групповое снаряжение:

- спички;
- блокнот и карандаш (ручка);
- часы механические наручные;
 - компас;
 - рюкзак;
 - санитарная сумка. *Состав санитарной сумки:*
 - термометр;
 - жгут резиновый;
 - ножницы;
 - пипетка;
 - сода питьевая;
 - спирт нашатырный;
 - дезинфицирующие средства;
 - сердечные средства;
 - перевязочные и антисептические средства;
 - кровоостанавливающие средства;
 - жаропонижающие средства;
 - антибиотики,
 - спирт медицинский;
 - лейкопластырь;
 - бинты.

В каждой упаковке с лекарствами должно быть менее 6 таблеток.

Литература

Материалы планирования и программы

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Тематическое планирование. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2010.

Фролов М. П. Безопасное поведение на дорогах. 5—10 классы: программы дополнительного образования. — М.: Дрофа, 2010.

Учебники

Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.В. Поляков, М. М. Кузнецов, В. В. Марков, В. Н. Латчук. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Г. Маслов, В. В. Марков, В. Н. Латчук, М. И. Кузнецов. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / С.П. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В.В. Марков. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / С.Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В.В. Марков. — М.: Дрофа, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / С.Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В. В. Марков. — М.: Дрофа, 2010.

Методические пособия к учебникам

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Тетради для оценки качества знаний

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 5 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 6 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 7 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 8 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 9 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Методические и учебно-методические пособия

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Крючек Н. А., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации по оборудованию кабинета (класса) ОБЖ в общеобразовательном учреждении. — М.: Дрофа, 2005.

Латчук В. Н., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Легкобытов А. В., Мишин Б. И., Александрова С. Р. Основы психологической безопасности личности. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности на уроках географии. 6—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2004.

Михайлов А. А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Михайлов А. А. Проведение уроков по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Муравьева А. Г., Первозчиков А. Н., Данченко С. П. и др. Методы и средства оценки факторов радиационной и химической опасности. 8—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Раздаточные материалы

Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы. — М.: Дрофа, 2010.

Справочники

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2009.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность при террористических актах. — М.: Дрофа, 2009.

Соколов Ю. И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Соколов Ю. И. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Элективные курсы

Винник А. Л. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы элективных курсов. 8—9 классы. Предпрофильное обучение. — М.: Дрофа, 2009.

Учебные наглядные пособия

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности (М.: Дрофа, 2005):

- Гражданская оборона Российской Федерации;
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;
- Средства индивидуальной защиты;
- Средства коллективной защиты;
- Личная гигиена;
 - Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа, 2010):

- Классификация пожаров;
- Правила поведения в зоне лесного пожара;
- Правила безопасного тушения небольшого лесного пожара;
- Помощь человеку, на котором загорелась одежда;
- Первая медицинская помощь при термических ожогах;
- Причины пожаров в жилых и общественных зданиях;
- Признаки и поражающие факторы пожара;
- Правила поведения при пожаре в доме (квартире);
- Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении;
- Как выйти из задымленного помещения;
- Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение);
- Правила поведения при загорании телевизора;
- Правила поведения при загорании новогодней елки;
- Первичные средства пожаротушения (огнетушители);
- Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (М.: Дрофа, 2006):

- Классификация терроризма;
- Взрывоопасные предметы;
- Безопасные расстояния до взрывоопасных предметов;
- Особенности поведения и одежды террориста-смертника;
- Правила безопасного поведения при угрозе взрыва;
- Как действовать, попав после взрыва в завал;
- Как действовать, попав под обстрел;

- Как действовать, попав в заложники;
- Действия при получении угрозы;
- Психологическая помощь в ситуациях террористического характера.

Таблицы о факторах, разрушающих здоровье человека

- Алкоголизм;
- Наркомания;
 - Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД);
 - Табакокурение.

Электронное учебное издание

Латчук В. Н. Электронное учебное издание по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 8 класс. — М.: Кирилл и Мефодий, 2005.