

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №54 ГОРОДА ТОМСКА

**АДАптированная Рабочая программа**

учебного предмета «Безопасность жизнедеятельности»

для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

(вариант 6.1)

5-7 классов

основного общего образования

Составитель:  
Омаров Анзор Ярахмедович

Томск – 2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разработана рабочая программа учебного предмета «БЖ» для обучающихся 5-7 классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата варианта 6.1.

Рабочая программа по учебному предмету «БЖ» для 5-7 класса обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016). Редакция от 19.02.2018 (с изм. и доп. вступ. в силу с 06.03.2018);
2. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказ Минпросвещения от 16.11. 2022 г. № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 г. N 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ОВЗ»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
7. Приказ Минпросвещения от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
8. Приказ Минпросвещения от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 № 69822);
9. Адаптированная образовательная программа основного образования для детей с ОВЗ вариант 6.1. МАОУ СОШ № 54 г. Томска;
10. Устав МАОУ СОШ № 54 г.Томска;
11. Локальные нормативные акты ОО.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
12. Учебный план МАОУ СОШ № 54 г. Томска;

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, обеспечение выполнения требований ФГОС ОО обучающихся с нарушение опорно-двигательного аппарата посредством создания условий для максимального удовлетворения их особых образовательных потребностей, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «БЖ» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения дисциплины, систему оценки достижения результатов обучения. В пояснительной записке представлены принципы построения федеральной рабочей программы, общие цели и

задачи обучения «БЖ» на уровне основного общего образования, коррекционные задачи, базовые положения обучения обучающихся с НОДА, место дисциплины в структуре учебного плана, а также система универсальных учебных действий.

Планируемые результаты программы включают личностные, метапредметные и предметные результаты освоения дисциплины для каждого года обучения на уровне основного общего образования. Программой предусмотрены различные виды учебной и предметно-практической деятельности, в том числе с использованием средств ИКТ.

### **Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.1)**

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и форсированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них без барьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период основного обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БЖ»**

Основное общее образование — вторая ступень общего образования. Одной из важнейших задач этого этапа является подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Обучающиеся должны научиться самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, в том числе и за рамками учебного процесса.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в формировании культуры безопасности жизнедеятельности на основе расширения знаний и умений, углубленного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства.

### **III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БЖ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности 5-11 кл» В.Н. Латчук (руководитель), С.К. Миронов, С.Н. Вангородский М., Дрофа 2013г. и в соответствии с федеральным Государственным стандартом образования. Программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Национально-региональные этнокультурные особенности представлены 30% от общего объема учебного времени.

## **IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Цели основного общего образования:**

- формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности;
- приобретение опыта разнообразной деятельности, опыта познания и самопознания;
- подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной или профессиональной траектории.

### **Цели изучения безопасности жизнедеятельности:**

- Овладение знаниями о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций, влиянии их последствий на безопасность личности, общества, государства.
- Формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности ,здорового образа жизни, индивидуальной системы защищенности жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз
- Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях , формирование умений вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации.

#### **Общие цели изучения БЖ призваны способствовать :**

- повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков; обеспечению профилактики асоциального поведения учащихся. Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:
- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

#### **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БЖ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенции. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

##### **Личностные результаты обучения**

- Развитие личностных, в том числе духовно нравственных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.
- Формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления ,потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности
- Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды, личностному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

##### **Предметные результаты обучения**

- Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защищенности населения от опасных и чрезвычайных

ситуаций природного, техногенного и социального характера от экстремизма и терроризма

- Понимание необходимости обороны государства и подготовки граждан к военной службе
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства.
- Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции
- Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера включая экстремизм, терроризм и их последствия для личности, общества и государства.
- Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций
- Умение оказать первую помощь пострадавшим

#### **Метапредметными результатами обучения являются**

- Владение умениями формулировать личностные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно – следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- Владение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности;
- Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий
- Развитие умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, принимать его точку зрения, признавать право другого человека на его мнение
- Освоение приемов и действий в опасных чрезвычайных ситуациях и в ситуациях природного техногенного и социального характера;
- Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации ЧС;
- Формирование духовно-нравственных качеств для снижения опасности быть вовлеченными в экстремистскую и террористическую деятельность.

#### **Коррекционно-развивающая направленность**

Обучающиеся с тяжёлыми нарушениями речи из-за особенностей своего речевого, познавательного и личностного развития нуждаются в адаптации программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного материала ведется с учетом необходимости усиления практической направленности изучаемого материала; опоры на жизненный опыт обучающихся; ориентации на внутренние связи в содержании

изучаемого материала как в рамках одного предмета, так и между предметами; необходимости и достаточности в определении объёма изучаемого материала; введения в содержание учебных программ коррекционных заданий, предусматривающих активизацию познавательной деятельности. При этом необходимо учитывать риски, существующие не только в реальности, но и в виртуальном пространстве. Поэтому необходимо обсуждать с обучающимися правила общения в этих условиях, способы и характер безопасного общения.

Основная форма организации учебного занятия: урок. Используются индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные виды работы.

Основным типом урока является комбинированный.

Коррекционная направленность учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» достигается за счет:

- развития речемыслительной деятельности обучающихся в процессе установления причинно-следственных связей между фактами, поступками и их последствиями, овладения умениями сопоставлять, классифицировать, анализировать, делать выводы, прогнозировать развитие ситуации;
- привлечения междисциплинарных связей с курсами физики, химии, литературы, обществознания, биологии, физической культуры;
- формирования, расширения и координации предметных, пространственных и временных представлений на материале курса;
- специального структурирования и анализа изучаемого материала (выделение существенных признаков изучаемых фактов и установление их взаимосвязи),
- формирования познавательной деятельности в ходе выполнения практических заданий: умения выделять и осознавать учебную задачу, строить и оречевлять план действий, актуализировать свои знания, подбирать адекватные средства деятельности, осуществлять самоконтроль и самооценку действий;
- дополнительного инструктирования в ходе учебной деятельности;
- стимулирования учебной деятельности: поощрение, ситуация успеха, побуждение к активному труду, эмоциональный комфорт, доброжелательность на уроке;
- использования специальных приемов и средств обучения, приемов анализа и презентации текстового материала, обеспечивающих реализацию метода «обходных путей», коррекционного воздействия на речевую деятельность, повышение контроля за устной и письменной речью;
- моделирования различных коммуникативных ситуаций, требующих применения знаний о безопасности жизнедеятельности; формирование умений полно и точно выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, работать в группе, представлять и сообщать информацию в устной и письменной форме, вступать в диалог и т. д.

### **Основное содержание тем учебного предмета**

Структурные компоненты программы представлены в двух учебных модулях охватывающих весь объем содержания, определенный для основной школы в области безопасности жизнедеятельности.

**Модуль I.** Основы безопасности личности, общества и государства Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Модуль включает два раздела: Раздел 1. Основы комплексной безопасности (может изучаться в 5—9 классах). Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (может изучаться в 7—9 классах).

**Модуль II.** Здоровый образ жизни и оказание первой медицинской помощи. Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений

оказывать первую медицинскую помощь. Модуль включает два раздела. Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Раздел 4. Оказание первой медицинской помощи.

**5 класс.**

**Основы безопасности личности, общества и государства (27 час)**

**Личная безопасность в повседневной жизни**

***Город как источник опасности***

Особенности города как среды обитания человека. Источники опасности в современном городе. Зоны повышенной опасности (транспорт, места массового скопления людей, улицы, парки, скверы). Системы обеспечения безопасности города (милиция, пожарная охрана, скорая помощь, служба спасения, коммунальные и другие службы).

***Опасные ситуации в доме (в квартире)***

Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водо- и электроснабжение, отопление, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище. Опасные вещества и средства бытовой химии. Последствия, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах. Взрывы в жилищах и их причины. Обрушение конструкций, правила безопасного поведения при взрывах и обрушениях конструкций. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Последствия пожаров. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале), а также в многоэтажном здании. Как действовать, если на человеке загорелась одежда или в комнате - электроприбор (телевизор, приемник, магнитофон, компьютер), елка. Способы эвакуации из горящего здания. Освоение практических навыков по использованию первичных средств пожаротушения (огнетушителей ОХП-10 и ОУ). Затопление жилища. Причины и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению. Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасного использования электрических и электронных приборов.

***Опасные ситуации на улице***

Тонкий лед и опасность передвижения по нему. Меры предосторожности при движении по льду. Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина толпы. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

***Безопасность на транспорте***

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Краткая характеристика современных видов транспорта - общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, авиационного, водного. Правила поведения пассажира во время следования железнодорожным, водным и авиационным транспортом. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях. Краткая характеристика пожарной опасности современного транспорта: общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, водного, авиационного. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара в транспорте.

***Опасные ситуации социального характера*** Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Внешние признаки людей, способных совершить насильственные действия. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде, лифте. Правила общения с незнакомым человеком по телефону.

***Изменение среды обитания человека обитания в городе***



Биосфера и человек. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Загрязнение атмосферы, воды и почвы.

### ***Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени***

Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их применение.

## **Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (7 ч)**

### ***Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи***

Общая характеристика повреждений и их последствий для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях различных видов. Характеристика различных видов кровотечения и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечности).

### ***Основы здорового образа жизни***

Движение - естественная потребность организма как высокоорганизованной биологической системы. Избыток и недостаток движения - причина заболеваний человека. Правила безопасного использования электронных приборов. Компьютер и здоровье. Половое просвещение учащихся и его роль в формировании здоровья. Изменения в организме, происходящие при половом созревании, и половые различия опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и психики. Факторы, формирующие репродуктивное здоровье.

**6 класс.**

## **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства. (21 час)**

### ***Экстремальные ситуации в природных условиях***

Основные виды экстремальных ситуаций. Факторы и стрессоры выживания. Психологические основы выживания в природных условиях. Страх- психологический враг. Подготовка к походу. Одежда и обувь в походе. Поведение в экстремальной ситуации. Действия при потери ориентировки. Способы ориентирования. Техника движения в природных условиях. Сооружение жилища использование огня. Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Особенности водных, велосипедных и лыжных походов. Безопасность на водоемах. Сигналы бедствия.

### ***Безопасность на дальнем и международном туризме***

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.

### ***Безопасность в чрезвычайных ситуациях***

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей.

## **Раздел 2 Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (13 часов)**

### ***Основы медицинских знаний и оказание ПМП***

Средства оказания ПМП. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар. Обморожение и охлаждение. Беда на воде. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.

### ***Основы здорового образа жизни***

Правильное питание-основа здорового образа жизни человека. Значение белков жиров и углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания. Особенности подросткового возраста.

**7 класс.**

## **Раздел 1. Основы безопасного личности, общества и государства (30 ч)**

### ***Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера***

Чрезвычайные ситуации природного характера и их классификация. Причины, правила поведения, происхождение землетрясений. Оценка последствий землетрясений. Общее понятие о вулканах и меры по уменьшению потерь от извержения вулканов. Оползни, сели,

обвалы, снежные лавины и их последствия. Правила безопасного поведения при оползнях, обвалах и снежных лавинах. Происхождение, классификация и последствия ураганов бурь и смерчей. Виды наводнений. Правила безопасного поведения и последствия наводнений. Причины, последствия и правила безопасного поведения при цунами. Причины, последствия и правила безопасного поведения при природных пожарах. Эпизоотии, эпидемии, эпифитотии.

### **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера**

Человек и стихия. Характер и темперамент. Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии.

### **Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 ч)**

#### **Наложение повязок и помощь при переломах**

Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.

### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни (2 ч)**

#### **Режим учебы и отдыха подростка**

Режим-необходимое условие здорового образа жизни. Профилактика переутомления и содержание режима дня.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БЖ 5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания
	<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (27 час)</b>			
	<b>Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч)</b>			
	Особенности города как среды обитания человека.		Библиотека ЦОК	
	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Пожар. Правила поведения при пожаре. Эвакуация. Средства тушения пожаров. Затопление квартиры. Электричество. Опасные вещества и продукты питания. Взрыв и обрушение дома. Безопасность в нестандартных ситуациях		РЭШ	установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	<b>Безопасность на дорогах и на транспорте (7 ч)</b> Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Безопасное поведение пешеходов. Безопасное поведение пассажиров. Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Железнодорожный транспорт. Авиационный транспорт Морской и речной транспорт			включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
	<b>Опасные ситуации социального характера (4 часа)</b>			

Психологические основы самозащиты  
Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.  
Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.  
Правила поведения при захвате в заложники.

### **Загрязнение среды обитания (3 часа)**

Загрязнение воды.  
Загрязнение воздуха.  
Загрязнение почвы

### **Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 ч)**

Фильтрующие противогазы.  
Пользование противогазом.

### **Раздел 2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни (7 ч)**

#### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)**

Виды ранений, их причины и первая помощь  
Общая характеристика кровотечений  
Первая помощь при кровотечении

#### **Основы здорового образа жизни (4 ч)**

Движение и здоровье  
Нарушения осанки и причины их возникновения  
Телевизор и компьютер — друзья или враги?  
Развитие и изменение организма в вашем возрасте  
Физическое и нравственное взросление человека  
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе

Библиотека ЦОК

РЭШ

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  
использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач

для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БЖ 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (21 час)</b>				
	<b>Экстремальные ситуации в природных условиях. (16 ч)</b>			
	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Психологические основы выживания в природных условиях. Страх – главный психологический враг. Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности.		Библиотека ЦОК  РЭШ	установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,

Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.  
Действия при потере ориентировки.  
Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам.  
Техника движения в природных условиях.

Сооружение временного жилища. Добывание и использование огня.

Обеспечение питанием и водой.

Поиск и приготовление пищи.  
Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.  
Безопасность на водоемах.  
Сигналы бедствия.  
**Безопасность в дальнем и международном туризме (2 часа)**  
Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.  
Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.  
**Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 часа)**  
Коллективные и индивидуальные средства защиты.  
Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.  
Взрывы в местах массового скопления людей.  
**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (8 часов)**  
Средства оказания первой помощи.  
Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.  
Первая помощь при ожогах.  
Тепловой и солнечный удар.

Библиотека  
ЦОК

РЭШ

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе

включение в урок игровых процедур, которые помогают

Обморожение и  
 общее охлаждение организма  
 Беда на воде.  
 Закрытые травмы.  
 Способы переноски пострадавших.  
**Основы здорового образа жизни (4 часа)**  
 Правильное питание – основа здорового образа жизни.  
 Значение белков, жиров и углеводов в питании человека  
 Гигиена и культура питания.  
 Особенности подросткового возраста.  
 1 час резервного времени  
**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**

Библиотека  
 ЦОК

РЭШ

поддержать мотивацию обучающихся к  
 получению знаний, налаживанию позитивных  
 межличностных отношений в классе, помогают  
 установлению доброжелательной атмосферы во  
 время урока  
 использование воспитательных возможностей  
 содержания учебного предмета через  
 демонстрацию обучающимся примеров  
 ответственного, гражданского поведения,  
 проявления человеколюбия и  
 добросердечности, через подбор  
 соответствующих текстов для чтения, задач для  
 решения, проблемных ситуаций для  
 обсуждения в классе

установление доверительных отношений между  
 педагогическим работником и его  
 обучающимися, способствующих позитивному  
 восприятию обучающимися требований и  
 просьб педагогического работника

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БЖ 7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы	Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания
	<b>Раздел 1. Основы безопасного личности, общества и государства (31 ч)</b>			

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация.

### **Землетрясения (3 ч)**

Происхождение и классификация землетрясений.

Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь.

Правила безопасного поведения при землетрясениях.

### **Вулканы (2 ч)**

Общее понятие о вулканах.

Меры по уменьшению потерь от извержения вулканов.

### **Оползни, сели, обвалы и снежные лавины (6 ч)**

Оползни.

Сели (селевые потоки).

Обвалы.

Снежные лавины.

Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.

Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.

### **Ураганы, бури, смерчи (4 ч)**

Происхождение ураганов, бурь и смерчей.

Классификация ураганов, бурь и смерчей.

Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.

### **Наводнения (3 ч)**

Виды наводнений.

Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них.

Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений.

Библиотека  
ЦОК

РЭШ

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности

Библиотека  
ЦОК

РЭШ

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации



### **Цунами (3 ч)**

Причины и классификация цунами.

Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них.

Правила безопасного поведения при цунами.

### **Природные пожары (4 ч)**

Причины природных пожаров и их классификация.

Последствия природных пожаров и способы их тушения.

Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении.

### **Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений (2 ч)**

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.

### **Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера (3 ч)**

Человек и стихия.

Характер и темперамент.

Психологические особенности поведения человека при стихийных бедствиях.

### **Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (2 ч)**

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника

Библиотека  
ЦОК

РЭШ

**Наложение повязок и помощь при переломах (2 ч)**

Правила наложения повязок.

Первая помощь при переломах, переноска пострадавших.

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни (2 ч)****Режим учебы и отдыха подростка (2 ч)**

Режим – необходимое условие здорового образа жизни.

Профилактика переутомления и содержание режима дня.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

**Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения**

При оценивании планируемых результатов обучения по курсу БЖ учащихся с НОДА необходимо учитывать такие индивидуальные особенности их развития, как: уровень развития моторики рук, уровень владения устной экспрессивной речью, уровень работоспособности на уроке (истощаемость центральной нервной системы). Исходя из этого, учитель использует для учащихся индивидуальные формы контроля результатов обучения БЖ. При сниженной работоспособности, выраженных нарушениях моторики рук возможно увеличение времени для выполнения контрольных и самостоятельных работ. Контрольные, самостоятельные и практические работы при необходимости могут предлагаться с использованием электронных систем тестирования, иного программного обеспечения, обеспечивающего персонафицированный учет учебных достижений обучающихся. Текущий контроль в форме устного опроса при низком качестве устной экспрессивной речи учащихся необходимо заменять письменными формами.

**Специальные условия реализации дисциплины**

1. Необходимо предусмотреть наличие персональных компьютеров, технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, сенсорные планшеты).

2. Должны быть созданы условия для функционирования современной информационно-образовательной среды по предмету БЖ, включающей электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технических средств и технологий (в том числе флеш-тренажеров, инструментов Wiki, цифровых видео материалов и др.), обеспечивающих достижение каждым обучающимся с НОДА максимально возможных для него результатов обучения.

**Оценивание результатов освоения программы**

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме.

Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса БЖ. Контрольные письменные работы проводятся после изучения разделов программы курса ОБЖ в конце четверти и учебного года. В курсе БЖ может использоваться зачетная форма проверки знаний.

Преподавание БЖ, как и других предметов, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний учащихся. Причем при проверке уровня усвоения материала по каждой достаточно большой теме обязательным является оценивание двух основных элементов: теоретических знаний и умений применять их при выборе практических.

Для контроля знаний по БЖ используются различные виды работ (тесты, экспресс - опросы, самостоятельные, проверочные, контрольные, практические, ситуационные задачи

При оценке знаний обучающихся предполагается обращать внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования терминологии, самостоятельность ответа.

Результаты обучения демонстрируются обучающимся с использованием доступного ему вида речевой деятельности в соответствии со структурой нарушения. При необходимости возможно увеличение времени на подготовку ответа.

### **Нормы оценок за устный ответ**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если обучающийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

**Оценка «4»** ставится, если ответ обучающегося удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

При оценивании устных ответов обучающихся целесообразно проведение поэлементного анализа ответа на основе программных требований к основным знаниям и умениям обучающихся, а также структурных элементов некоторых видов знаний и умений, усвоение которых целесообразно считать обязательными результатами обучения.

### **Примечание**

- По окончании устного ответа обучающегося педагогом дается краткий анализ ответа, объявляется мотивированная оценка. Возможно привлечение других обучающихся для анализа ответа, самоанализ, предложение оценки.

- Оценивание устных ответов осуществляется без учета нарушений языковых/ речевых норм, связанных с недостатками произносительной стороны речи (произношение звуков, воспроизведение слов сложной слоговой структуры, интонационных и ритмических структур и др.).

#### **Оценка письменных контрольных работ.**

**Оценка «5»** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**Оценка «4»** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

#### **Примечание.**

- Учитель имеет право поставить обучающемуся оценку выше той, которая предусмотрена нормами, если обучающимся оригинально выполнена работа.

- Оценки с анализом доводятся до сведения обучающихся, как правило, на последующем уроке, предусматривается работа над ошибками, устранение пробелов.

- Оценка не снижается за грамматические и дисграфические ошибки, допущенные в работе. Исключения составляют случаи написания тех слов и словосочетаний, которые широко используются на уроках физики. Учитывая особенности детей с тяжелыми нарушениями речи, допускается наличие 1 исправления при условии повторной записи корректного ответа.

- Ошибки, обусловленные тяжелыми нарушениями речи и письма, следует рассматривать индивидуально для каждого обучающегося. Специфическими для них ошибками являются замена согласных, искажение звукобуквенного состава слов (пропуски, перестановки, добавления, недописывание букв, замена гласных, грубое искажение структуры слова). При выставлении оценки все однотипные специфические ошибки приравниваются к одной орфографической ошибке.

- При небрежном выполнении письменных работ, большом количестве исправлений, искажений в начертании букв оценка снижается на один балл, если это не связано с нарушением моторики у обучающегося.

#### **Оценка практических работ.**

**Оценка «5»** ставится, если обучающийся 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.

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

**Оценка «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.

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

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

#### **Учебно-методический комплект**

1. Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: программы. - М.: Дрофа.
2. Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: тематическое планирование. – М.: Дрофа.
3. Фролов М.П. Безопасное поведение на дорогах. 5 – 10 классы: программы дополнительного образования. – М.: Дрофа.
4. Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности.: 5-9 классы. - М.: Дрофа.
5. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа.
6. Ключев А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты, практические задания, олимпиады. 8 – 9 классы: учебное пособие. – Ростов н/Д: Легион.
7. Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы: сборник ситуативных задач. - М.: Просвещение.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 классы: электронное пособие. – М.: Дрофа
9. Латчук В.Н., Марков В.В., Маслов А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. - М.: Дрофа.
10. Латчук В.Н., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: программы. - М.: Дрофа.
11. Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы: тематическое планирование. – М.: Дрофа.
12. Фролов М.П. Безопасное поведение на дорогах. 5 – 10 классы: программы дополнительного образования. – М.: Дрофа.
13. Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности.: 5-9 классы. - М.: Дрофа.
14. Латчук В.Н., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа.
15. Ключев А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты, практические задания, олимпиады. 8 – 9 классы: учебное пособие. – Ростов н/Д: Легион.
16. Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы: сборник ситуативных задач. - М.: Просвещение.
17. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 классы: электронное пособие. – М.: Дрофа
18. Латчук В.Н., Марков В.В., Кузнецов В.Н., Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс: учебник М:Дрофа 2014 г.
19. Латчук В.Н., Марков В.В., Кузнецов В.Н., Основы безопасности жизнедеятельности 8 класс: учебник М:Дрофа 2014 г

## **МТО образовательного процесса:**

### **Учебно-методический комплект;**

Наименование средств оснащения

Наглядные пособия (плакаты)

Действия населения при стихийных бедствиях

Действия населения при авариях и катастрофах

Дети и дорожное движение

Защитные сооружения ГО

Средства защиты органов дыхания

Огневая подготовка

Основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайной ситуации

Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях

Первичные средства пожаротушения

Пожарная безопасность

Плакаты по правилам пожарной безопасности

Терроризм - угроза обществу

Уголок гражданской защиты

Умей действовать при пожаре

Первая реанимационная и первая медицинская помощь

Таблицы

Бактериологическое оружие. Обычные средства поражения

Средства коллективной защиты. Средства индивидуальной защиты

Терроризм

Ядерное оружие. Химическое оружие

Учебные видеофильмы

Безопасность детей в транспортном мире

ОБЖ. Улица полна неожиданностей

Пожарная безопасность

Образцы средств защиты (учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование)

Компас

Визирная линейка

Транспортир

Бинт марлевый 10x15

Вата гигроскопическая нестерильная (пачка по 50 г.)

Индивидуальный перевязочный пакет

Противогаз

Ватно-марлевая повязка

Шинный материал (плотные куски картона, рейки и т.п.) длиной от 0.7 до 1,5 м