

**Администрация муниципального образования муниципального района  
«Сыктывдинский»**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»**

**«Выльгортса 2 №-а шёр школа» муниципальной велёдан учреждение**

**Утверждено  
Директор - \_\_\_\_\_ Торлопова Р. С.**

**приказ от 19.09.2023 №356**

**Рабочая программа  
основного общего образования по предмету «Основы безопасности  
жизнедеятельности»**

**Срок реализации: 2 года (8-9 класс)**

**Составитель: Попов А.С.**

**2022 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8-9 классов разработана в соответствии с ПООП ООО (одобрена Федеральным учебно–методическим объединением, протокол 02.06.2020 года №1/20) и ФГОС с действующими изменениями, Концепции развития этнокультурного образования в Республике Коми на 2016–2020 гг., утвержденной приказом Министерства образования Республики Коми от 23.11.2015 № 255.

Структура рабочей программы соответствует локальному акту школы «Положение о рабочей программе (ФГОС)».

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности стали одной из самых насущных потребностей каждого человека, общества и государства. В стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года отмечено «В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски развития личности, общества и государства. Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

Целью изучения и освоения программы является формирование у подрастающего поколения россиян культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» учитывает возможность получения знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать выводы.

### Характеристика учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности как учебный предмет обеспечивает:

- освоение обучающимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;
- понимание обучающимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- освоение обучающимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма, терроризма и наркотизма;

- освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;
- освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты. Освоение и понимание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на:
  - воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
  - развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
  - необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - формирование у обучающихся современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

*Связь с этнокультурным содержанием образования, углубляет понимание практического значения знаний, пробуждает у учащихся интерес к основам безопасности жизнедеятельности и усиливает мотивацию к изучению предмета, связанные с жизнью села, района, республики, знакомит учащихся с разными сторонами окружающей действительности. Способствует духовно-нравственному развитию и воспитанию: формирует чувство гордости за свою республику, страну, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру, природе, духовным ценностям, формирует установку на здоровый образ жизни.*

Межпредметная интеграция и связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Химия», «Экология», «Экономическая и социальная география», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Программа «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 8 по 9 класс из расчета 1 час в неделю (всего 67 часов), 34 часов в 8 классе и 33 часов в 9 классе.

Программа выстроена по концентрическому принципу.

По учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8 - 9 классах за уровнем основных теоретических и практических знаний и умений учащихся используются следующие виды текущего контроля (устный опрос, практическая работа, тестирование), промежуточная аттестация один раз в конце учебного года в форме тестового задания с выбором ответа, с кратким ответом, с развернутым ответом, согласно локального акта школы «Положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта обучение на уровне среднего общего образования направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» должны **отражать:**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,

угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны **отражать**:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8. смысловое чтение;

9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

**Предметные результаты** изучения предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» должны **отражать**:

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

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

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

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

5. понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
6. формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
7. формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
8. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
9. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
10. знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
11. умение оказать первую помощь пострадавшим;
12. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
13. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
14. овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

## **Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

#### ***Основы комплексной безопасности***

Человек и окружающая среда. Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой, предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. *Средства индивидуальной защиты велосипедиста*. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах *и поездках*. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, *самозащита покупателя*). Элементарные способы самозащиты. *Информационная безопасность подростка*.

#### ***Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций***

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных, пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному

поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

### ***Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации***

Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Пути и средства вовлечения подростка в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность. Ответственность несовершеннолетних за правонарушения. Личная безопасность при террористических актах и при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

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

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. *Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.*

#### ***Основы медицинских знаний и оказание первой помощи***

Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении. *Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика.* Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе. Первая помощь при укусе насекомых и змей. *Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.*

Тематическое планирование

| Разделы, темы                          | Кол-во часов | Содержание   | Основные виды учебной деятельности   |
|--|--------------|--|--|
| 8 класс                                |              |  |  |
| <i>Основы комплексной безопасности</i> |              |  |  |
| 14                                     |              |  |  |
| Пожарная безопасность                  | 3            | <p>Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.</p> <p>Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.</p> <p>Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах. <i>Объекты инфраструктуры села Пажги и г. Сыктывкара. Умение применять на практике план эвакуации. Совместные мероприятия пож. частью с. Лолым. Тренировка по эвакуации и тушению условного пожара.</i></p> | <p>Анализируют причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Запоминают права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту. Выбирают правильный алгоритм безопасного поведения при пожаре, в том числе наиболее эффективные способы предотвращения возгорания, оказания помощи младшим, престарелым и т. д.</p> <p>Характеризуют основные мероприятия, проводимые МЧС России, по совершенствованию пожарной безопасности в стране. Составляют планы своего поведения на случай возникновения пожара в школе, дома, общественном месте (стадион, кинотеатр) и записывают их в дневник безопасности.</p> |
| Безопасность на дорогах                | 3            | <p>Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.</p> <p>Организация дорожного движения, железнодорожных путей и переездах. Обязанности пешеходов и пассажиров.</p> <p>Велосипедист — водитель транспортного средства. <i>Безопасный путь школа – дом с. Пажги. Составление индивидуального безопасного маршрута.</i></p>  | <p>Анализируют причины дорожно-транспортных происшествий. Повторяют правила дорожного движения, запоминают дорожные знаки. Запоминают правильные алгоритмы безопасного поведения на дорогах пешехода, пассажира, водителя велосипеда.</p>  |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Безопасность на водоемах  | 3 | Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.<br>Безопасный отдых на водоемах.   | Характеризуют состояние водоёмов в различное время года. Объясняют правила безопасного поведения на водоемах. Сравнивают способы обеззараживания воды.  |
|   |   | Оказание помощи терпящим бедствие на воде.<br><i>Водоёмы Республики Коми и села.</i><br><i>Отрабатывают в паре правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.</i>  | Объясняют правила безопасного поведения на воде.  |
| Экология и безопасность   | 2 | Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.<br>Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.<br><i>Участие в движении «Экологическая тропа» и «Юный лесничий». Участие в акции «Речная лента». Участие в сезонных субботниках.</i><br><i>Высадка саженцев деревьев и цветов.</i>  | Ищут в Интернете информацию об экологической обстановке в местах проживания. Анализируют состояние окружающей среды. Запоминают приёмы по защите личного здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.   |
| Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия | 4 | Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.<br>Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.<br>Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.<br>Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.<br>Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия. <i>Предприятия РК.</i> | Характеризуют причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их возможные последствия по масштабу распространения.<br>Различают чрезвычайные ситуации техногенного характера в соответствии с их классификацией. Составляют алгоритм своего поведения во время характерной чрезвычайной ситуации техногенного характера, возможной в регионе своего проживания. Анализируют расположение потенциально опасных объектов в районе проживания и степень исходящих от них опасностей. |
| <i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций 7</i> |   |   |   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций | 3 | <p>Обеспечение радиационной безопасности населения.</p> <p>Обеспечение химической защиты населения.</p> <p>Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах</p> <p>Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.</p> <p><i>Отрабатывают в паре (в группе) правила без-</i></p> | <p>Характеризуют основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по обеспечению радиационной безопасности населения, его химической защите и защите от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах и гидротехнических сооружениях.</p> <p>Анализируют рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.</p> |
|---|---|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | <p><i>опасного поведения в условиях различных чрезвычайных ситуаций техногенного характера.</i></p> <p><i>Объекты РК.</i></p>  |  |
| Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера | 3 | <p>Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.</p> <p>Эвакуация населения.</p> <p>Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера</p> | <p>Объясняют порядок оповещения населения и организацию его эвакуации (в комплексе с другими мероприятиями) в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Основные мероприятия, проводимые в стране, <i>республике</i> по инженерной защите населения (укрытие людей в защитных сооружениях гражданской обороны и др.).</p> |
| <p><i>Основы здорового образа жизни 7</i></p>                                |   |  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Здоровый образ жизни и его составляющие                                   | 7 | <p>Здоровье как основная ценность человека.</p> <p>Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.</p> <p>Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества.</p> <p>Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p> <p>Здоровый образ жизни и профилактика основных не инфекционных заболеваний.</p> <p>Вредные привычки и их влияние на здоровье.</p> <p>Профилактика вредных привычек.</p> <p>Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. <i>По итогам изучения раздела «Основы здорового образа жизни» пишут реферат на одну из тем, предложенных в учебнике.</i></p> | <p>Характеризуют особенности индивидуального здоровья, его духовную, физическую и социальную составляющие.</p> <p>Объясняют общие понятия о репродуктивном здоровье как общей составляющей здоровья человека и общества.</p> <p>Обосновывают значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека и общества.</p> <p>Анализируют собственные поступки и их влияние на личное благополучие. Формулируют правила соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек, записывают правила в дневник безопасности.</p> <p>Формулируют кратко свое понимание здоровья человека и указывают критерии, по которым можно оценить его уровень.</p> |
| <p><i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i></p> <p>5</p> |   |  |  |
| Первая помощь при неотложных  | 5 | <p>Первая помощь пострадавшим и ее значение.</p> <p>Первая помощь при отравлениях аварийно</p>   | <p>Анализируют возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой</p>  |
| состояниях  |   | <p>химически опасными веществами (практическое занятие).</p> <p>Первая помощь при травмах (практическое занятие). Первая помощь при утоплении (практическое занятие)</p> <p>Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта. <i>Поведение при похищении</i></p>   | <p>помощи.</p> <p>Отрабатывают в паре приемы оказания первой помощи при отравлениях АХОВ, при травмах, при утоплении.</p> <p>По итогам изучения раздела «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» пишут реферат на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | <i>или захвате в качестве заложника. Объекты инфраструктуры села Пажги и г. Сыктывкара.</i>   |  |
|   |   | Промежуточная аттестация<br>1   |  |
| 9 класс   |   |   |  |
| <i>Основы комплексной безопасности</i><br>8           |   |   |  |
| Национальная безопасность в России в современном мире | 4 | <p>Современный мир и Россия</p> <p>Национальные интересы России в современном мире.</p> <p>Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.</p> <p>Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России</p> | <p>Обосновывают значение молодого поколения граждан Российской Федерации для развития нашей страны.</p> <p>Характеризуют основные виды национальных интересов России в современном мире. Анализируют степень влияния личности на обеспечение национальной безопасности России.</p> <p>Определяют значение культуры безопасности жизнедеятельности населения в обеспечении национальной безопасности России и <i>ПК</i></p> |

|  |          |  |   |
|--|----------|--|---|
| <p>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России</p> | <p>4</p> | <p>Чрезвычайные ситуации и их классификация.<br/> Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия.<br/> Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины.<br/> Угроза военной безопасности России.<br/> <i>Умение применять на практике способы само – защиты в ЧС.</i></p> | <p>Классифицируют чрезвычайные ситуации по масштабу их распространения и тяжести последствий.<br/> Характеризуют в общих чертах чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Определяют отрицательное влияние чрезвычайных ситуаций на национальную безопасность России. Анализируют влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.<br/> Объясняют существующие (внешние и внутренние) угрозы национальной безопасности России</p> |
| <p><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций 7</i></p>             |          |  |   |

|  |          |  |  |
|--|----------|--|--|
| <p>Организационные основы во защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</p> | <p>3</p> | <p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).<br/> Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.<br/> МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. <i>МЧС Республики Коми по защите населения от ЧС.</i></p> | <p>Анализируют права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.<br/> Характеризуют основные силы и средства РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеризуют задачи, решаемые образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала в условиях чрезвычайных ситуаций. Объясняют роль МЧС России и РК по защите населения от чрезвычайных ситуаций в современных условиях</p> |
|--|----------|--|--|

|   |          |   |   |
|---|----------|---|---|
| <p>Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</p> | <p>4</p> | <p>Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.<br/>         Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций.<br/>         Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.<br/>         Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения<br/> <i>Предприятия РК. Составляют и записывают в перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации.</i></p> | <p>Характеризуют основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Анализируют систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и её основные мероприятия. Моделируют рациональное размещение объектов экономики и поселений людей по территории страны с точки зрения обеспечения их безопасности от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.<br/>         Подбирают в Интернете и средствах массовой информации примеры проведения аварийноспасательных и других неотложных работ в очаге чрезвычайной ситуации.</p> |
| <p>Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации 8</p>  |          |   |   |
| <p>Терроризм и экстремизм: их причины и последствия</p>   | <p>2</p> | <p>Международный терроризм — угроза национальной безопасности России.<br/>         Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления</p>   | <p>Характеризуют международный терроризм как серьёзную угрозу национальной безопасности России, анализируют виды террористических актов, их цели и способы осуществления.<br/>         Формулируют собственную позицию неприятия</p>  |
|   |          |   | <p>терроризма в любых его проявлениях.</p>  |

|  |          |  |  |
|--|----------|--|--|
| <p>Нормативноправовая база противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</p>       | <p>2</p> | <p>Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. Общегосударственное противодействие терроризму.<br/>Нормативно-правовая база противодействия наркотизму.<br/><i>Составляют правила своего поведения в различных ситуациях, чтобы не попасть в наркотическую ловушку.</i></p> | <p>Характеризуют основные нормативно-правовые акты противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Формулируют основные направления по формированию антитеррористического поведения. Выводы записывают в дневник безопасности. С помощью Интернета и средств массовой информации на конкретных примерах готовят сообщение на тему «Хулиганство и вандализм — разновидности экстремизма».</p>   |
| <p>Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации</p> | <p>2</p> | <p>Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации. Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации <i>Организация и проведение коллективной тренировки по безопасному нахождению в местах массового скопления людей.</i></p>                                | <p>Объясняют организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации. Анализируют примеры деятельности Национального антитеррористического комитета по обеспечению своевременной и надёжной защиты населения от терроризма. С помощью Интернета и средств массовой информации составляют сообщение на тему Деятельность Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков- России (ФСКН России) и её положительные результаты</p> |
| <p>Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости</p>            | <p>2</p> | <p>Правила поведения при угрозе террористического акта.<br/>Профилактика наркозависимости<br/><i>Поведение при похищении или захвате в качестве заложника.</i></p>   | <p>Анализируют рекомендации специалистов по безопасному поведению при угрозе теракта. Вырабатывают отрицательное отношение к приёму наркотиков.</p>  |
| <p>Основы здорового образа жизни</p>   |          |  |  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Здоровье — условие благополучия человека | 3 | Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.<br>Здоровый образ жизни и его составляющие .<br>Репродуктивное здоровье населения и на- | Характеризуют здоровье как полное физическое, духовное и социальное благополучие. Анализируют взаимосвязь индивидуального и общественного здоровья. Объясняют влияние репродуктивного здоровья на |
|--|---|--|---|

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | ациональная безопасность России. <i>Участие в спортивных мероприятиях.</i>  | ациональную безопасность России и <i>РК</i>   |
| Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье                     | 2 | Ранние половые связи и их последствия<br>Инфекции, передаваемые половым путем<br>Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе. <i>Организация и участие в тематических мероприятиях и классных часах.</i> | Характеризуют основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье (ранние половые связи, инфекции, передаваемые половым путём, ВИЧинфекция), анализируют профилактику заражения ИППП  |
| Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья | 2 | Брак и семья.<br>Семья и здоровый образ жизни человека.<br>Основы семейного права в Российской Федерации  | Анализируют основы семейного права в Российской Федерации.<br>Анализируют взаимосвязь семьи и здорового образа жизни в жизнедеятельности личности и общества.<br>Характеризуют особенности семейно-брачных отношений в Российской Федерации |
| <i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>        |   |   |   |
| 2  |   |   |   |
| Оказание первой помощи   | 2 | Первая помощь при массовых поражениях (практическое занятие по плану преподавателя)<br>Первая помощь при передозировке в приёме психоактивных веществ                                       | Отрабатывают в паре приёмы в оказании первой помощи при массовых поражениях населения и при передозировке в приеме психоактивных веществ, различные способы транспортировки пострадавших  |
| Промежуточная аттестация   |   |   |   |
| 1  |   |   |   |



## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Преподаватель ОБЖ должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Преподавателю ОБЖ должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с обучающимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведение кружковой (факультативной) работы во внеурочное время. Он должен включать класс, в котором проводятся занятия по курсу и дисциплине, а также лабораторную комнату.

В классе размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до обучающихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научнопрактическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

### 1. Печатные пособия:

#### УМК для учащихся

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности:

8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение. 2014.

9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А- Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

#### УМК для учителя

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности:

8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение. 2014.

9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А- Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

8 класс:

1. «Правила дорожного движения Российской Федерации»

Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»

Федеральный закон «О пожарной безопасности»

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»

Федеральный закон «О противодействии терроризму»

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Безопасность на улицах и дорогах

Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи

Правила поведения при землетрясениях  
Пожары, взрывы  
Наводнения и затопления  
Правила оказания первой помощи  
Пожарная безопасность  
Безопасность в быту  
Активный отдых на природе  
Опасные ситуации в природных условиях  
Безопасность на воде

2. Экранно-звуковые пособия

Основы противопожарной безопасности  
Травматизм. Правила оказания первой помощи  
ЧС природного и техногенного характера  
Основы безопасности на воде

3. Технические средства обучения

Мультимедийный компьютер  
Мультимедиапроектор  
Экран настенный

4. Цифровые и электронные образовательные ресурсы <http://www.it-n.ru/communities> –  
Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности; <http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа  
жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;

<http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;

<http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

<http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии  
внеклассных мероприятий, документы;

<http://www.4students.ru/search>– Рефераты по безопасности жизнедеятельности

<http://www.uroki.net/> <http://www.obzh.ru/> <http://www.school-obz.org/>

<http://www.metodichka.net/>

Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Гражданская оборона и защита от  
чрезвычайных ситуаций»

Компьютерные программы и пособия по учебному плану «Основы медицинских знаний и  
правила оказания первой помощи»

Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях

9 класс: 1. Семейный кодекс Российской Федерации

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.

Уголовный кодекс Российской Федерации

Федеральный закон «О гражданской обороне»

Закон «Об образовании»

Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»

Все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции.

Федеральный закон «О пожарной безопасности»

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»

Федеральный закон «О противодействии терроризму»

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Криминогенные ситуации

Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи

Правила поведения при землетрясениях

Пожары, взрывы

Наводнения и затопления

Правила оказания первой помощи

Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации

Огневая подготовка

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях

Тактическая подготовка

Граны

Мины

2. Экранно-звуковые пособия

Основы противопожарной безопасности

Травматизм. Правила оказания первой помощи

ЧС природного и техногенного характера

Основы безопасности на воде

3. Технические средства обучения

Мультимедийный компьютер

Мультимедиапроектор

Экран настенный

4. Цифровые и электронные образовательные ресурсы <http://www.it-n.ru/communities> –

Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности; <http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;

<http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;

<http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

<http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;

<http://www.4students.ru/search>– Рефераты по безопасности жизнедеятельности

<http://www.uroki.net/> <http://www.obzh.ru/> <http://www.school-obz.org/> <http://www.metodichka.net/>

Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций»

Компьютерные программы и пособия по учебному плану «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»

Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях

5. Учебно-практическое и лабораторное оборудование

- Средства индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки, противопылевые тканевые маски, респираторы (типа ШБ-1), противогазы (типа ГП-7), изолирующие СЗК.)

Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)

• Пакеты перевязочные (типа ППИ и т. п.)

• Пакеты противохимические индивидуальные (типа ИПП-8, ИПП-И и т. п.)

- Сумка и комплект медицинского имущества для оказания первой помощи
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см
- Вата медицинская компрессная
- Косынка медицинская (перевязочная)
- Повязка медицинская большая стерильная
- Повязка медицинская малая стерильная
- Булавка безопасная
- Шина проволочная (лестничная) для ног
- Шина проволочная (лестничная) для рук
- Шина фанерная ДЛИНОЙ 1 м
- Жгут кровоостанавливающий эластичный
- Манекен-гренадер для реанимационных мероприятий
- Шина транспортная Дитерихса для нижних конечностей (модернизированная)
- Носилки санитарные
- Знак нарукавного Красного Креста
- Лямка медицинская носилочная
- Флаг Красного Креста

### Планируемые результаты учебного предмета

| выпускник научится:   | Выпускник получит возможность научиться:   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;</li> <li>• использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;</li> <li>• использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;</li> <li>• классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;</li> <li>• безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;</li> <li>• безопасно использовать бытовые приборы;</li> <li>• безопасно использовать средства бытовой химии;</li> <li>• безопасно использовать средства коммуникации;</li> <li>• классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;</li> <li>• предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;</li> <li>• безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;</li> <li>• классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;</li> <li>• готовиться к туристическим поездкам;</li> <li>• адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;</li> <li>• анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;</li> <li>• анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;</li> <li>• безопасно вести и применять права покупателя;</li> <li>• анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;</li> <li>• предвидеть пути и средства возможного вовлечения в</li> </ul> |

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях;
- сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;

террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;

- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.