

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Пояснительная записка

Программа по ОБЖ для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 08.04.2015 г. № 1/15), примерной программы по учебному предмету 5-9кл «Основы безопасности жизнедеятельности», «Просвещение», М.: 2011 . <http://www.edu.ru/db/portal/obschee/> (Российское образование. Федеральный портал), авторской программы предметной линии учебников ОБЖ под редакцией А.Т.Смирнова, .- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011 г. и обеспечивает конкретизацию содержания, объема, порядка изучения данной учебной дисциплины в рамках освоения основной образовательной программы (основного общего образования), учебного плана школы на 2019-2020 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- безопасное поведение обучающихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учеником важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие обучающимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение обучающихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность школьников к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных **задач**, как:

- формирование у учеников модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у обучающихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Цель курса – безопасное поведение обучающихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- понимание каждым учеником важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие обучающимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение обучающихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность школьников к нравственному самосовершенствованию.

Задачи: формирование у учеников модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у обучающихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Образовательная программа «ОБЖ» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту общего образования и включает в себя элементы таких наук, как география, история, литература, биология, экология,. Программа направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание гражданина России.

Новизна программы состоит в комплексном изучении Вятского края, в реализации деятельностного подхода на уроках краеведения и во внеурочное время. Основу составляет проектно-исследовательская деятельность учащихся.

Актуальность программы

В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России устанавливается социальный заказ. Он заключается в необходимости формирования национальной идентичности. Основу национальной идентичности составляют базовые национальные ценности: гражданственность, патриотизм, семья, здоровье, труд, наука, традиционные религии России, искусство, литература, природа. Данная программа «Краеведение» способствует усвоению школьниками базовой системы ценностей.

ФГОС основного общего образования ориентирован, прежде всего, на становление личностных характеристик выпускника. Среди основных названа следующая: любящий свой край и свое Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции.

Структура документа

Образовательная программа включает следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику программы, тематическое планирование, содержание, календарно-тематическое планирование, требования к уровню подготовки обучающихся, рекомендуемую литературу, приложения.

Общая характеристика программы

Курс предназначен для: формирования у обучающихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;

выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;

приобретения обучающимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;

формирования у учеников антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Программа рассчитана на учащихся 8 класса и состоит из модулей, на изучение которых отводится 34 часа.

8 класс-2 модуля:

- **МОДУЛЬ I**
Основы безопасности личности, общества и государства.
- **МОДУЛЬ II**
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Курс предназначен для: формирования у обучающихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;

выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;

приобретения обучающимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;

формирования у учеников антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Реализация данной программы осуществляется как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Используются традиционные и нетрадиционные **формы занятий**.

Традиционные: уроки, практикумы, экскурсии, семинары, лекции с элементами беседы.

Нетрадиционные: викторины, встречи с интересными людьми, урок мужества, устный журнал, стендовая и компьютерная презентации, конкурсы исследовательских и проектных работ, предметные недели.

Используемые методы работы: репродуктивный, частично-поисковый, , метод проблемного изложения.

Используемые современные педагогические технологии: развития критического мышления, проблемного обучения, метод проектов, игровые технологии,.

Ведущая деятельность на уроке и во внеурочное время – исследовательская деятельность. Учащиеся пишут краткосрочные реферативные, проектные и исследовательские работы в рамках предмета и проводят долгосрочные исследования, связанные с основами безопасности.

Формы и виды контроля выбирает учитель в соответствии с задачами курса и содержанием материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами являются:

-усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих - защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

-формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного ,бережного отношения к окружающей среде

-формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять -правила безопасности жизнедеятельности;

-воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природном среды, личному -здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами являются:

-овладение умениями формулировать личные понятия 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;

-овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в 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 в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

-приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

-развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

-освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и социального характера;

-формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни: локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умения оказывать первую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Механизм адаптации

Технологическое сопровождение курса построено с учетом контингента с недостаточной подготовкой по предмету, испытывающему трудности в усвоении материала, детей с ОВЗ (с задержкой психического развития). Структура ЗПР определяется недостаточной сформированностью мотивационной стороны психической деятельности, недостаточным формированием операций мыслительной деятельности, трудностями в формировании ведущей деятельности возраста, неравномерным формированием процессов познавательной деятельности, а именно логического запоминания, словесно-логического мышления, пространственно-временных представлений, активной функции внимания.

При организации учебных занятий с обучающимися с ЗПР учитываются **психолого-педагогические основы коррекционно-развивающего обучения**

- Учет индивидуально-психологических особенностей детей:

✓ **обучаемости** как системы элементов: обобщённости мыслительной деятельности, самостоятельности, гибкости, экономичности мышления; смысловой памяти; характера связей между наглядно-образными и отвлечёнными составляющими мышления

- ✓ интеллектуальной пассивности, замедленности темпа формирования обобщённых знаний
- ✓ повышенной утомляемости в процессе интенсивной умственной деятельности
- ✓ уровня развития нравственных и эмоционально-волевых качеств личности ребёнка, его ценностных ориентаций
- Оптимальный выбор методического сопровождения образовательного процесса, отличительная особенность которого:
 - ✓ максимальное использование потенциальных возможностей ребёнка
 - ✓ активное воздействие на их нравственное и интеллектуальное развитие
 - ✓ возможность и целесообразность обучения
 - ✓ развитие общих способностей ребёнка, опора на формирование способов деятельности (метапредметных умений и навыков);
 - ✓ частные методические рекомендации: организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков учащимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы (пошаговом предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию учащегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
 - ✓ опора на наглядную и словесную конкретизацию; «тренинг» (многократность повторения при опоре на осознанность выбора решения учебной проблемы, задания) в формировании предметных и межпредметных умений и навыков; проблемный характер обучения при его доступности;
 - ✓ выделение из общего содержания базового ядра учебной дисциплины; дифференциация и индивидуализация заданий в зависимости от коррекционных задач
 - ✓ использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения, перевод внешних мотивов учения во внутренние; создание ситуации успеха на учебном занятии;
 - ✓ постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
 - ✓ постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
 - ✓ практико-ориентированный и личностно-значимый характер обучения
- Диагностика и коррекция учебных и личностных достижений детей.

Средства адаптации образовательной среды к детям с ЗПР

Признаки ЗПР	Средства адаптации
<p>Нарушения внимания проявляется в неустойчивости, снижении концентрации, повышенной отвлекаемости.</p> <p>Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.</p> <p>Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).</p>	<p>Приемы поиска дополнительной информации.</p> <p>Использование наглядных материалов</p> <p>Экскурсии.</p> <p>Изменение темпа изложения материала.</p> <p>Использование разнообразных по характеру заданий.</p> <p>Устное объяснение учителя не более 15 минут.</p>
<p>Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Например, ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе.</p> <p>Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.</p>	<p>Включение элементов самостоятельной работы в текст, найти в тетради аналогичную задачу.</p> <p>Использование указателя.</p> <p>Формирование умения наблюдать (постановка задачи, наблюдение).</p> <p>Подбор заданий на узнавание предмета по выделению существенных признаков изобразительных средств.</p> <p>Приемы смысловой переработки текста (выделение идей, принципов, законов).</p> <p>Использование образцов для оформления работы.</p>
<p>Особенности памяти у детей с ЗПР: учащиеся данной категории значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный.</p>	<p>Частая смена видов учебной деятельности.</p> <p>Применение приемов мнемотехники.</p> <p>Организация повторения (вводное, текущее).</p>
<p>Проблемы речи, связанные с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера</p>	<p>Приемы культуры чтения и культуры слушания.</p>

основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.	
Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое мышление. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).	Обучение порциями. Использование в течение урока упражнений учебной деятельности (план решения задачи) Проведение несложных практических работ

Учитывая, что у детей с задержкой психического развития наблюдается недостаточный уровень развития мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, работать с такими детьми необходимо в рамках базового уровня усвоения содержания и использовать задания, проверяющие усвоение на базовом уровне.

Планируемые результаты обучения, отнесенные к блоку «Выпускник научится», должны быть освоены обучающимися с ЗПР. Планируемые результаты блока «Выпускник получит возможность научиться», обозначенные в программах курсивом, не предназначены для детей с задержкой психического развития.

Задания для детей с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются по категориям знать, понимать, применять, где знать – это припоминание информации, понимать – понимание поставленной задачи, условий ее выполнения, применять – использование полученных знаний для решения задач.

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема
1.	Основы комплексной безопасности
2.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия
3.	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера
4.	Основы здорового образа жизни
5.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи
	ИТОГО:

Содержание программы

МОДУЛЬ I

Основы безопасности личности, общества и государства

РАЗДЕЛ I.

Основы комплексной безопасности

Глава 1. Пожарная безопасность

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах

Глава 2. Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист — водитель транспортного средства

Глава 3. Безопасность на водоёмах

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде

Глава 4. Экология и безопасность

Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке

РАЗДЕЛ II. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность человека.

Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия

Глава 6. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера

МОДУЛЬ II

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

РАЗДЕЛ III

Основы здорового образа жизни

Глава 7. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности

РАЗДЕЛ IV

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Глава 8. Первая помощь при неотложных состояниях

Первая помощь пострадавшим и ее значение.

Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами.

Первая помощь при травмах

Первая помощь при утоплении

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;

- 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;

- 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;

- 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;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;

- готовиться к туристическим поездкам;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

- безопасно вести и применять права покупателя;

- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;

- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в 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 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.*