

# МОУ "Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина"

Рассмотрена на заседании МС  
(протокол от 25.08.2023 № 1)

Принята решением педагогического  
совета (протокол от 28.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
(приказ от 28.08.2023 № 114)



И.И. Белова

## АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»  
для обучающихся с ЗПР (вариант 7) 5 – 7 классов

Разработчик  
программы:  
О.В.Вересова, учитель  
ОБЖ

Шексна 2023

**Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-7 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов**

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 (далее ФГОС ООО) (с последующими изменениями)
2. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 № 370, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания 1/23 от 14.04.2023 г.).
3. Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения России от 24 ноября 2022 №1025
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М.Калинина».

**Особенности обучения детей с ЗПР в целях достижения планируемых результатов по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**

В МОУ «Школа №1 им. адмирала А.М. Калинина» интеграция детей с ЗПР в общеобразовательные классы (инклюзивное образование) предусматривает специализированную коррекционную помощь и психологическую поддержку, задачами которых являются контроль за развитием ребенка, успешностью его обучения, оказание помощи в решении проблем адаптации в среде здоровых сверстников.

**Особенностью реализации рабочей программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся с ЗПР является коррекционно-развивающий характер обучения.** С целью наиболее эффективной организации образовательного процесса для обучающихся с ЗПР используются:

**1.Комплекс наглядных методов обучения и воспитания детей с задержкой психического развития:**

- соединение в восприятии языкового материала слуховых (прослушивание заданий, аудиообразцов), зрительных (картины, схемы, таблицы, компьютерные презентации, демонстрации предметов и опытов и т.д.);
- применение четких схем и таблиц, приближенных к жизни, реалистических иллюстраций, рациональное определение объема

применения наглядных средств с соблюдением принципа необходимости и доступности.

## **2. Комплекс практических методов обучения и воспитания детей с задержкой психического развития:**

- использование дидактических игр и игровых приемов, проведение игровых занятий

## **3. Комплекс словесных методов обучения и воспитания детей с задержкой психического развития:**

- организация работы учащихся со схемами, алгоритмическими предписаниями, таблицами, памятками;
- проведение бесед при объяснении, закреплении, обобщении материала.

## **4. Применение дидактических материалов для детей с задержкой психического развития:**

- включение в процесс обучения заданий на развитие восприятия, анализирующего наблюдения, мыслительных операций (анализа и синтеза, группировки и классификации, систематизации), действий и умений;
- переключение учеников с одного вида деятельности на другой, разнообразие видов занятий.

## **5. Применение специальных технических средств обучения коллективного пользования детьми с задержкой психического развития:**

- использование пассивных технических средств обучения (компьютеры), звукотехнические устройства (моно- и стереомагнитофоны, стерео- и моноусилители, лингафонные классы, диктофоны и др.).
- применение ИКТ, позволяющих объединить в компьютерной системе текст, звук, речь, видеоизображение, графическое изображение и анимацию,
- использование интерактивной доски, мультимедийного проектора, мультимедиа-компьютеров – компьютеров с совокупностью

программных и аппаратных средств, позволяющих воспроизводить звуковую (музыка, речь и др.), а также видеoinформацию (видеоролики, анимационные фильмы и др.).

## **6. Применение специальных технических средств обучения индивидуального пользования детьми с задержкой психического развития:**

- использование обучающих компьютерных игр, используемых учеником под руководством преподавателя для отработки формируемых умений и навыков;
- использование USB-накопителей, CD-дисков и DVD-дисков для хранения и переноса информации.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **МОДУЛЬ № 1 «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»:**

цель и задачи учебного предмета ОБЖ, его ключевые понятия и значение для человека; смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск», «культура безопасности жизнедеятельности»;

источники и факторы опасности, их классификация;

общие принципы безопасного поведения;

виды чрезвычайных ситуаций, сходство и различия опасной, экстремальной и чрезвычайной ситуаций;

уровни взаимодействия человека и окружающей среды;

механизм перерастания повседневной ситуации в чрезвычайную ситуацию, правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

### **МОДУЛЬ № 2 «БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ»:**

основные источники опасности в быту и их классификация;

защита прав потребителя, сроки годности и состав продуктов питания;

бытовые отравления и причины их возникновения, классификация ядовитых веществ и их опасности;

признаки отравления, приёмы и правила оказания первой помощи;

правила комплектования и хранения домашней аптечки;

бытовые травмы и правила их предупреждения, приёмы и правила оказания первой помощи;

правила обращения с газовыми и электрическими приборами, приёмы и правила оказания первой помощи;

правила поведения в подъезде и лифте, а также при входе и выходе из них;

пожар и факторы его развития;

условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи;

первичные средства пожаротушения;

правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними, ответственность

за ложные сообщения;

права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности; ситуации криминального характера, правила поведения с малознакомыми людьми; меры по предотвращению проникновения злоумышленников в дом, правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних; классификация аварийных ситуаций в коммунальных системах жизнеобеспечения; правила подготовки к возможным авариям на коммунальных системах, порядок действий при авариях на коммунальных системах.

### **МОДУЛЬ № 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ»:**

правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;

правила дорожного движения и дорожные знаки для пешеходов;

«дорожные ловушки» и правила их предупреждения;

световозвращающие элементы и правила их применения;

правила дорожного движения для пассажиров;

обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств, ремень безопасности и правила его применения;

порядок действий пассажиров при различных происшествиях в маршрутных транспортных средствах, в том числе вызванных террористическим актом;

правила поведения пассажира мотоцикла;

правила дорожного движения для водителя велосипеда и иных индивидуальных средств передвижения (электросамокаты, гироскутеры, моноколёса, сигвеи и т. п.), правила безопасного использования мототранспорта (мопедов и мотоциклов);

дорожные знаки для водителя велосипеда, сигналы велосипедиста;

правила подготовки велосипеда к пользованию;

дорожно-транспортные происшествия и причины их возникновения;

основные факторы риска возникновения дорожно-транспортных происшествий;

порядок действий очевидца дорожно-транспортного происшествия;

порядок действий при пожаре на транспорте;

особенности различных видов транспорта (подземного, железнодорожного, водного, воздушного);

обязанности и порядок действий пассажиров при различных происшествиях на отдельных видах транспорта, в том числе вызванных террористическим актом;

первая помощь и последовательность её оказания;

правила и приёмы оказания первой помощи при различных травмах в результате чрезвычайных ситуаций на транспорте.

### **МОДУЛЬ № 4 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ»:**

общественные места и их характеристики, потенциальные источники опасности в общественных местах;

правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними;

массовые мероприятия и правила подготовки к ним, оборудование мест массового пребывания людей;

порядок действий при беспорядках в местах массового пребывания людей;

порядок действий при попадании в толпу и давку;

порядок действий при обнаружении угрозы возникновения пожара;

порядок действий при эвакуации из общественных мест и зданий;

опасности криминогенного и антиобщественного характера в общественных местах, порядок действий при их возникновении;

порядок действий при обнаружении бесхозных (потенциально опасных) вещей и предметов, а также в условиях совершения террористического акта, в том числе при

захвате и освобождении заложников;  
порядок действий при взаимодействии с правоохранительными органами.

## **МОДУЛЬ № 5 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»:**

чрезвычайные ситуации природного характера и их классификация;  
правила поведения, необходимые для снижения риска встречи с дикими животными, порядок действий при встрече с ними;  
порядок действий при укусах диких животных, змей, пауков, клещей и насекомых;  
различия съедобных и ядовитых грибов и растений, правила поведения, необходимые для снижения риска отравления ядовитыми грибами и растениями;  
автономные условия, их особенности и опасности, правила подготовки к длительному автономному существованию;  
порядок действий при автономном существовании в природной среде;  
правила ориентирования на местности, способы подачи сигналов бедствия;  
природные пожары, их виды и опасности, факторы и причины их возникновения, порядок действий при нахождении в зоне природного пожара;  
устройство гор и классификация горных пород, правила безопасного поведения в горах;  
снежные лавины, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в лавину;  
камнепады, их характеристики и опасности, порядок действий, необходимых для снижения риска попадания под камнепад;  
сели, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в зону селя;  
оползни, их характеристики и опасности, порядок действий при начале оползня;  
общие правила безопасного поведения на водоёмах, правила купания в подготовленных и неподготовленных местах;  
порядок действий при обнаружении тонущего человека;  
правила поведения при нахождении на плавсредствах;  
правила поведения при нахождении на льду, порядок действий при обнаружении человека в полынье;  
наводнения, их характеристики и опасности, порядок действий при наводнении;  
цунами, их характеристики и опасности, порядок действий при нахождении в зоне цунами;  
ураганы, бури, смерчи, их характеристики и опасности, порядок действий при ураганах, бурях и смерчах;  
грозы, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в грозу;  
землетрясения и извержения вулканов, их характеристики и опасности, порядок действий при землетрясении, в том числе при попадании под завал, при нахождении в зоне извержения вулкана;  
смысл понятий «экология» и «экологическая культура», значение экологии для устойчивого развития общества;  
правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.

## **МОДУЛЬ № 6 «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»:**

смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека;  
факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания, чрезмерное увлечение электронными изделиями бытового назначения (игровые приставки, мобильные телефоны сотовой связи и др.));  
элементы здорового образа жизни, ответственность за сохранение здоровья;  
понятие «инфекционные заболевания», причины их возникновения;  
механизм распространения инфекционных заболеваний, меры их профилактики и

защиты от них;

порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемия, пандемия);

мероприятия, проводимые государством по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения;

понятие «неинфекционные заболевания» и их классификация, факторы риска неинфекционных заболеваний;

меры профилактики неинфекционных заболеваний и защиты от них;

диспансеризация и её задачи;

понятия «психическое здоровье» и «психологическое благополучие», современные модели психического здоровья и здоровой личности;

стресс и его влияние на человека, меры профилактики стресса, способы самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний;

понятие «первая помощь» и обязанность по её оказанию, универсальный алгоритм оказания первой помощи;

назначение и состав аптечки первой помощи;

порядок действий при оказании первой помощи в различных ситуациях, приёмы психологической поддержки пострадавшего.

### **МОДУЛЬ № 7 «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ»:**

общение и его значение для человека, способы организации эффективного и позитивного общения;

приёмы и правила безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе, признаки конструктивного и деструктивного общения;

понятие «конфликт» и стадии его развития, факторы и причины развития конфликта;

условия и ситуации возникновения межличностных и групповых конфликтов, безопасные и эффективные способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций;

правила поведения для снижения риска конфликта и порядок действий при его опасных проявлениях;

способ разрешения конфликта с помощью третьей стороны (модератора);

опасные формы проявления конфликта: агрессия, домашнее насилие и буллинг;

манипуляции в ходе межличностного общения, приёмы распознавания манипуляций и способы противостояния им;

приёмы распознавания противозаконных проявлений манипуляции (мошенничество, вымогательство, подстрекательство к действиям, которые могут причинить вред жизни и здоровью, и вовлечение в преступную, асоциальную или деструктивную деятельность) и способы защиты от них;

современные молодёжные увлечения и опасности, связанные с ними, правила безопасного поведения;

правила безопасной коммуникации с незнакомыми людьми.

### **МОДУЛЬ № 8 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ»:**

понятие «цифровая среда», её характеристики и примеры информационных и компьютерных угроз, положительные возможности цифровой среды;

риски и угрозы при использовании Интернета электронных изделий бытового назначения (игровых приставок, мобильных телефонов сотовой связи и др.);

общие принципы безопасного поведения, необходимые для предупреждения возникновения сложных и опасных ситуаций в личном цифровом пространстве;

опасные явления цифровой среды: вредоносные программы и приложения и их разновидности;

правила кибергигиены, необходимые для предупреждения возникновения сложных и опасных ситуаций в цифровой среде;

основные виды опасного и запрещённого контента в Интернете и его признаки, приёмы

распознавания опасностей при использовании Интернета;  
противоправные действия в Интернете;  
правила цифрового поведения, необходимого для предотвращения рисков и угроз при использовании Интернета (кибербуллинга, вербовки в различные организации и группы);  
деструктивные течения в Интернете, их признаки и опасности, правила безопасного использования Интернета по предотвращению рисков и угроз вовлечения в различную деструктивную деятельность.

## **МОДУЛЬ № 9 «ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ»:**

понятия «экстремизм» и «терроризм», их содержание, причины, возможные варианты проявления и последствия;  
цели и формы проявления террористических актов, их последствия, уровни террористической опасности;  
основы общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, контртеррористическая операция и её цели;  
признаки вовлечения в террористическую деятельность, правила антитеррористического поведения;  
признаки угроз и подготовки различных форм терактов, порядок действий при их обнаружении;  
правила безопасного поведения в условиях совершения теракта;  
порядок действий при совершении теракта (нападение террористов и попытка захвата заложников, попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства).

## **МОДУЛЬ № 10 «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ»:**

классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;  
единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её задачи, структура, режимы функционирования;  
государственные службы обеспечения безопасности, их роль и сфера ответственности, порядок взаимодействия с ними;  
общественные институты и их место в системе обеспечения безопасности жизни и здоровья населения;  
права, обязанности и роль граждан Российской Федерации в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций;  
антикоррупционное поведение как элемент общественной и государственной безопасности;  
информирование и оповещение населения о чрезвычайных ситуациях, система ОКСИОН;  
сигнал «Внимание всем!», порядок действий населения при его получении, в том числе при авариях с выбросом химических и радиоактивных веществ;  
средства индивидуальной и коллективной защиты населения, порядок пользования фильтрующим противогазом;  
эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций, порядок действий населения при объявлении эвакуации.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

#### **1. Патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

#### **2. Гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества

в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;  
умение осознавать эмоциональное состояние своё и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

#### 8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ,

должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и

намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;  
сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны обеспечивать:

По учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- 1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;
- 2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- 3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- 4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;
- 5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества;
- 6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;
- 7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- 8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- 10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;
- 11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;
- 12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное

движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предлагается распределение предметных результатов, формируемых в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, сгруппировать по учебным модулям:

### **МОДУЛЬ № 1 «КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»:**

объяснять понятия опасной и чрезвычайной ситуации, анализировать, в чём их сходство и различия (виды чрезвычайных ситуаций, в том числе террористического характера);

раскрывать смысл понятия культуры безопасности (как способности предвидеть, по возможности избегать, действовать в опасных ситуациях);

приводить примеры угрозы физическому, психическому здоровью человека и/или нанесения ущерба имуществу, безопасности личности, общества, государства;

классифицировать источники опасности и факторы опасности (природные, физические, биологические, химические, психологические, социальные источники опасности — люди, животные, вирусы и бактерии; вещества, предметы и явления), в том числе техногенного происхождения;

раскрывать общие принципы безопасного поведения.

### **МОДУЛЬ № 2 «БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ»:**

объяснять особенности жизнеобеспечения жилища;

классифицировать источники опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты);

знать права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности;

соблюдать правила безопасного поведения, позволяющие предупредить возникновение опасных ситуаций в быту;

распознавать ситуации криминального характера;

знать о правилах вызова экстренных служб и ответственности за ложные сообщения;

безопасно действовать при возникновении аварийных ситуаций техногенного происхождения в коммунальных системах жизнеобеспечения (водо- и газоснабжение, канализация, электроэнергетические и тепловые сети);

безопасно действовать в ситуациях криминального характера;

безопасно действовать при пожаре в жилых и общественных зданиях, в том числе правильно использовать первичные средства пожаротушения.

### **МОДУЛЬ № 3 «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ»:**

классифицировать виды опасностей на транспорте (наземный, подземный, железнодорожный, водный, воздушный);

соблюдать правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения;

предупреждать возникновение сложных и опасных ситуаций на транспорте, в том числе криминогенного характера и ситуации угрозы террористического акта;

безопасно действовать в ситуациях, когда человек стал участником происшествия на транспорте (наземном, подземном, железнодорожном, воздушном, водном), в том числе вызванного террористическим актом.

### **МОДУЛЬ № 4 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ»:**

- характеризовать потенциальные источники опасности в общественных местах, в том числе техногенного происхождения;
- распознавать и характеризовать ситуации криминогенного и антиобщественного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство, ксенофобия);
- соблюдать правила безопасного поведения в местах массового пребывания людей (в толпе);
- знать правила информирования экстренных служб;
- безопасно действовать при обнаружении в общественных местах бесхозных (потенциально опасных) вещей и предметов;
- эвакуироваться из общественных мест и зданий;
- безопасно действовать при возникновении пожара и происшествиях в общественных местах;
- безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;
- безопасно действовать в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера.

### **МОДУЛЬ № 5 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»:**

- раскрывать смысл понятия экологии, экологической культуры, значение экологии для устойчивого развития общества;
- помнить и выполнять правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке;
- соблюдать правила безопасного поведения на природе;
- объяснять правила безопасного поведения на водоёмах в различное время года;
- безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций геологического происхождения (землетрясения, извержения вулкана), чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи), гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами, снежные лавины), природных пожаров (лесные, торфяные, степные);
- характеризовать правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде;
- безопасно действовать при автономном существовании в природной среде, учитывая вероятность потери ориентиров (риска заблудиться), встречи с дикими животными, опасными насекомыми, клещами и змеями, ядовитыми грибами и растениями;
- знать и применять способы подачи сигнала о помощи.

### **МОДУЛЬ № 6 «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»:**

- раскрывать смысл понятий здоровья (физического и психического) и здорового образа жизни;
- характеризовать факторы, влияющие на здоровье человека;
- раскрывать понятия заболеваний, зависящих от образа жизни (физических нагрузок, режима труда и отдыха, питания, психического здоровья и психологического благополучия);
- сформировать негативное отношение к вредным привычкам (табакокурение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость);
- приводить примеры мер защиты от инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций биологосоциального происхождения (эпидемии, пандемии);
- характеризовать основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций биологосоциального характера;
- оказывать первую помощь и самопомощь при неотложных состояниях.

## **МОДУЛЬ № 7 «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ»:**

приводить примеры межличностного и группового конфликта;  
характеризовать способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций;  
характеризовать опасные проявления конфликтов (в том числе насилие, буллинг (травля));

приводить примеры манипуляций (в том числе в целях вовлечения в экстремистскую, террористическую и иную деструктивную деятельность, в субкультуры и формируемые на их основе сообщества экстремистской и суицидальной направленности) и способов противостоять манипуляциям;

соблюдать правила коммуникации с незнакомыми людьми (в том числе с подозрительными людьми, у которых могут иметься преступные намерения);

соблюдать правила безопасного и комфортного существования со знакомыми людьми и в различных группах, в том числе в семье, классе, коллективе кружка/секции/спортивной команды, группе друзей;

распознавать опасности и соблюдать правила безопасного поведения в практике современных молодёжных увлечений;

безопасно действовать при опасных проявлениях конфликта и при возможных манипуляциях.

## **МОДУЛЬ № 8 «БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ»:**

приводить примеры информационных и компьютерных угроз;

характеризовать потенциальные риски и угрозы при использовании сети Интернет (далее — Интернет), предупреждать риски и угрозы в Интернете (в том числе вовлечения в экстремистские, террористические и иные деструктивные интернет-сообщества);

владеть принципами безопасного использования Интернета, электронных изделий бытового назначения (игровые приставки, мобильные телефоны сотовой связи и др.);

предупреждать возникновение сложных и опасных ситуаций;

характеризовать и предотвращать потенциальные риски и угрозы при использовании Интернета (например: мошенничество, игромания, деструктивные сообщества в социальных сетях).

## **МОДУЛЬ № 9 «ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ»:**

объяснять понятия экстремизма, терроризма, их причины и последствия;

сформировать негативное отношение к экстремистской и террористической деятельности;

объяснять организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации;

распознавать ситуации угрозы террористического акта в доме, в общественном месте;

безопасно действовать при обнаружении в общественных местах бесхозных (или опасных) вещей и предметов;

безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников.

## **МОДУЛЬ № 10 «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ»:**

характеризовать роль человека, общества и государства при обеспечении безопасности жизни и здоровья населения в Российской Федерации;

объяснять роль государственных служб Российской Федерации по защите населения при возникновении и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций в современных

условиях;

характеризовать основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций различного характера;

объяснять правила оповещения и эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций;

помнить и объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

владеть правилами безопасного поведения и безопасно действовать в различных ситуациях;

владеть способами антикоррупционного поведения с учётом возрастных обязанностей; информировать население и соответствующие органы о возникновении опасных ситуаций

### 3. Тематическое планирование. 5 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (тестовые работы)	Проекты	Практические занятия	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Оборудование «Точка роста»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Модуль 1. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе.	2	0	0	0	Объясняют цель и задачи предмета ОБЖ, его ключевые понятия; Характеризуют уровни взаимодействия человека и окружающей среды;	Групповая работа или работа в парах.		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
2	Модуль 2. Безопасность в быту.	4	0	0	0	Характеризуют основные бытовые опасности и причины их возникновения. Объясняют правила безопасного поведения и вырабатывают навыки	Интерактивная форма работы - дискуссия		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

						безопасных действий при обращении с газовыми и электрическим и приборами, характеризуют пожар, его факторы и стадии развития;			
3	Модуль3. Безопасность на транспорте.	4	1	1	0	Характеризуют правила дорожного движения и объясняют их значение; Работают с текстом и иллюстрациями учебника. Изучают дорожные знаки. Определяют понятия. Составляют памятки.	Интеллектуальная игра		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
4	Модуль 4. Безопасность в социуме.	5	0	0	0	Характеризуют автономные условия, раскрывают их	Работа в группах, парах		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru</a>

						<p>опасности и порядок подготовки к ним;          Определяют понятия.          Работают с учебником, выделяют главное, самостоятельно определяют правила безопасности.          Создают обобщения, ус-танавливают аналогии.          Работают с презентацией.</p>			<a href="#">/</a>
5	Модуль 5. Безопасность в природной среде.	4	0	0	0	<p>Классифициру ют и характеризуют чрезвычайные ситуации природного характера;          Объясняют общие правила безопасного поведения на водоёмах;</p>	Работа в группах, парах		<p>Библиотека ЦОК  <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>  <a href="#">/</a></p>

						<p>Знакомятся с погодными явлениями их последствиями. Работают с раздаточным материалом. Составляют памятки по безопасности при различных погодных условиях</p>			
6	Модуль 6. Здоровье и как его сохранить	11	1	0	2	<p>Раскрывают смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» и их содержание. Объясняют значение здоровья для человека; Устанавливают соответствие между ЗОЖ и питанием. Раскрывают понятие «инфекционные заболевания», объясняют</p>	<p>Интерактивная форма работы – дискуссия, интеллектуальная игра, работа в парах</p>	<p><b>Использование набора имитаторов травм и поражений</b></p> <p><b>Использование набора имитаторов травм и поражений, табельных средств для оказания первой медицинской помощи</b></p>	<p>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a></p>

						<p>причины их возникновения. Раскрывают понятие «первая помощь» и её содержание. Работают с карточками, анализируют ситуации, данные преподавателем, инсценируют случай. На практике отрабатывают приемы оказания первой помощи.</p>			
7	<p>Модуль7. Основы противодействия экстремизму и терроризму</p>	4	0	0	0	<p>Определяют понятия, создают обобщения, устанавливают аналогии. Работают с текстом и иллюстрациями учебника. Выполняют</p>	<p>Интерактивная форма работы – дискуссия.</p>		<p>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a></p>

						задания. Отвечают на вопросы в конце параграфа Составляют памятки.			
	Итого:	34	2	1	2				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a> /

### Тематическое планирование.6 класс.

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (тестовые работы)	Проекты	Практические занятия	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Оборудование «Точка роста»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Модуль1. <b>Основы безопасности личности, общества и государства</b> Глава 1. Подготовка к активному	24  6	1			Анализируют основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном	Уроки-лекции. Уроки-беседы. Киноуроки. Групповая работа или работа в парах. Уроки с разнообразными		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

	отдыху на природе Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность.	5				туризме. Изучают способы ориентирования. . Характеризуют общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	видами заданий. Уроки-конференции.		
	Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.	6				Сравнивают основные меры безопасности при пеших походах на равнинной и горной местности. Учатся принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.			
	Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании и человека в природной среде.	4		1		Выдвигают			
	Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях.	4							

						<p>версии решения проблемы, осознают конечный результат, выбирают из предложенных и ищут самостоятельно средства достижения цели.</p> <p>Характеризуют опасные погодные явления, случающиеся в своём регионе, и анализируют их последствия.</p> <p>Сравнивают меры профилактики, которые могут понадобиться при встрече с опасными насекомыми.</p>			
2	Модуль 2. <b>Основы медицинских</b>	10	1	0		Сравнивают порядок по оказанию	Интерактивная форма работы – дискуссия.	<b>Использовани е набора имитаторов</b>	Библиотека ЦОК

	<p><b>знаний и здорового образа жизни.</b> Глава 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие</p>	<p>4</p> <p>6</p>			<p>2</p>	<p>первой помощи при укусах змей. Объясняют положение о том, что ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека. Характеризуют влияние основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека и насекомых Характеризуют пагубное влияние на здоровье человека употребления ПАВ. Вырабатывают отрицательное отношение к приёму ПАВ. Находят в сети Интернет и в</p>	<p>Уроки-практикумы (система «Малых групп») Уроки-лекции. Уроки-беседы. Киноуроки.</p>	<p><b>травм и поражений</b> <b>Использование набора имитаторов травм и поражений, табельных средств для оказания первой медицинской помощи</b></p>	<p><a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a></p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--	--	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

						<p>средства массовой информации, книгах из библиотеки примеры заболевания ПАВ подростков и анализируют их. Обобщают и проверяют полученные знания.</p> <p>Выдвигают версии решения проблемы, осознают конечный результат, выбирают из предложенных и ищут самостоятельно средства достижения цели.</p>			
	Итого:	34	2	1	2				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (тестовые работы)	Проекты	Практические занятия	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Реализация воспитательного потенциала	Оборудование «Точка роста»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<p>Модуль 1. <b>Основы безопасности личности, общества и государства</b> Глава 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера</p> <p>Глава 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения</p> <p>Глава 3. Чрезвычайные</p>	<p>26</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>3</p>	1	1	0	<p>Определяют понятия</p> <p>Раскрывают значение безопасности в современной жизни</p> <p>Оценивают роль государства в жизни и защите общества.</p> <p>Различают природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности и человека.</p> <p>Характеризуют и</p>	<p>Групповая работа или работа в парах.</p>		<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a></p>

	<p>ситуации метеорологического происхождения. Глава 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. Глава 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения Глава 6. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</p>	8				<p>анализируют основные природные явления геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения. Объясняют причины возникновения ЧС природного характера. Анализируют правила своего возможного поведения в случае возникновения опасного явления. Отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения на уроке. Осваивают правила поведения для гражданского населения при сигнале</p>			
		4							
		2							

						<p>«Внимание всем!» и проведении аварийно-спасательных работ. Извлекают необходимую информацию при изучении иллюстраций учебника. Уясняют основные термины и понятия, относящиеся к характеристикам наводнения. Осознают необходимость ответственного, бережного отношения к окружающей среде. Объясняют общие понятия об экстремизме и о терроризме и причины их возникновения. Характеризуют основные виды террористической деятельности.</p>			
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>Формулируют свои правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителями, и записывают их в дневник безопасности. Составляют план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте.</p>			
2	<p>Модуль 2. <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b> Глава 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. Глава 8. Первая помощь при неотложных</p>	8	1	0	3	<p>Выдвигают предположения и доказывают их. Учатся извлекать необходимую информацию при изучении иллюстраций учебника. Отвечают на итоговые вопросы и оценивают свои достижения на уроке. Формируют</p>	Интерактивная форма работы - дискуссия	<p>Использование набора имитаторов травм и поражений</p> <p>Использование набора имитаторов травм и поражений, табельных средств для оказания первой</p>	<p>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a></p>

	состояниях					<p>понимание ценности здорового и безопасного образа жизни. Объясняют основные положения о здоровом образе жизни.</p> <p>Распознают виды двигательной активности и закаливания.</p> <p>Формируют осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности, в том числе умение преодолевать стресс. Осваивают приемы оказания первой помощи пострадавшим при незначительных ранах и наружном кровотечении</p> <p>Осваивают приемы оказания</p>		<p>медицинской помощи</p>	
--	------------	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------	--

						первой помощи пострадавшим при ушибах и переломах.			
	Итого:	34	1	1	3				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

### Оценочные материалы 5 класс.

#### Тест «Безопасность человека в опасных ситуациях»

**1. Чаще всего, все плохое и хорошее в жизни человека начинается с чего?**

- а) с опасной ситуации.
- б) с ситуации
- в) с чрезвычайной ситуации.

**2. Как можно назвать ситуацию, которая приносит человеку огорчение, или неприятные ощущения?**

- а) ситуация.
- б) случай.
- в) опасная ситуация.

**3. Какие качества необходимо воспитывать у себя, чтобы научиться безопасному поведению?**

- а) дисциплинированность.
- б) внимательность
- в) уравновешенность.
- г) волевые качества
- д) вспыльчивость.

**4. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города? Выберите правильные ответы.**

- а) “Скорая помощь”;
- б) служба городского пассажирского транспорта;
- в) пожарная охрана;
- г) служба спасения;
- д) городская справочная служба;
- е) служба связи;
- ж) служба газа;
- з) милиция;
- и) служба погоды.
- и) служба погоды.

**5. Из предложенных вариантов выберите основные причины возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):**

- а) отключение электроэнергии;
- б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
- в) отсутствие аварийного освещения;
- г) неосторожное обращение с огнем;
- д) отсутствие сигнализации;
- е) криминогенные ситуации;
- ж) небрежность;
- з) выключенные радиоприемник или электроплита.

**6. Электротравма или электрический удар током происходит в результате:**

- а) соприкосновения друг с другом нескольких оголенных электропроводов, находящихся под напряжением;
- б) прикосновения к оголенному электропроводу, находящемуся под напряжением;
- в) прикосновения мокрыми руками к электророзетке;
- г) прикосновения к неисправной отключенной электропроводке.

**7. Укажите основные причины затопления жилища:**

- а) неисправность запорных устройств (кранов);
- б) неисправность электропроводки и освещения;
- в) протечки крыши;

- г) сквозные трещины в перегородках;
- д) аварийное состояние водопровода;
- е) засорение системы канализации.

**8. Вы случайно разбили дома ртутный термометр. Капельки ртути раскатились по полу. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия:**

- а) поиграть шариками ртути;
- б) постараться их собрать веником в совок;
- в) выбросить собранную ртуть в помойное ведро;
- г) ничего не сказать родителям, чтобы не ругали;
- д) сообщить родителям о случившемся;
- е) поместить собранную ртуть в банку с водой

**9. Вы решили зайти к другу в соседнюю квартиру отдать видеокассету. Только вы отошли от двери, она захлопнулась. Ключи остались дома. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:**

- а) будете ждать родителей на лестничной клетке;
- б) зайдете к другу и позвоните родителям;
- в) попросите рабочих с соседней стройки открыть замок;
- г) подождете родителей у друга.

**10. Что необходимо сделать, если в квартире начался пожар? Укажите правильные ответы в необходимой последовательности:**

- а) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения;
- б) открыть окно для удаления дыма;
- в) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь;
- г) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре;
- д) позвать на помощь взрослых;
- е) если нет взрослых, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре.

**11. При развитии города люди как поступают с окружающей природой?**

- а) стремятся сохранить естественную природу.

- б) стремятся создать искусственную природу.
- в) как сохраняют так и создают искусственную природу

**12. Что способствует созданию в городе условий, благоприятных для здоровья его жителей?**

- а) водоемы, зеленые насаждения, лесопарки, парки.
- б) промышленные предприятия, электростанции, современный транспорт.

**13. Что делать, когда к вам привязался пьяный человек?**

- а) выслушайте его, ведь ему так нужно, чтобы его послушали.
- б) не разговаривать с ним, а быстро уйти от него.
- в) при попытке пьяного человека вступить с вами в разговор вежливо сошлитесь на занятость и быстро уйдите.

**14. В интересах личной безопасности при движении в школу или из школы, необходимо какие правила не выполнять?**

- а) двигаться в одиночку.
- б) двигаться всегда в кругу своих товарищей.
- в) при движении в школу и обратно стараться выбирать разные маршруты.
- г) выбирать как можно короткую дорогу, даже малолюдную и пустынную.
- д) ходить по малолюдным и пустынным улицам и местам.

**15. Для выхода из автобуса в случае аварии можно использовать:**

- а) вентиляционные люки;
- б) кабину водителя;
- в) двери и окна.

**16. Какое из утверждений правильное?**

- а) голодание, под присмотром врача, полезно, переедание вредно.
- б) отсутствие питания – приводит к смерти.
- в) недоедание – приводит к болезни.

**17. Ученые утверждают, что запас прочности человеческого организма в 10 раз больше, чем ему нужно. Реализация возможностей, заложенных в человеке, от чего зависит?**

- а) образа жизни человека.
- б) повседневного поведения.

- в ) отсутствия вредных привычек.
- г) умения разумно распорядиться возможностями своего здоровья.

**18. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:**

- а) высоким содержанием белков растительного происхождения
- б) содержанием клетчатки
- в) хорошими органолептическими свойствами
- г) содержанием минеральных веществ
- д) содержанием витаминов

**19. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах.**

- а) обеспечить поврежденному месту покой;
- б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в) наложить на место ушиба тугую повязку;
- г) наложить на место ушиба холод.

**20. Какие лекарственные средства являются обезболивающими?**

- 1) анальгин, панадол
- 2) димедрол, валериана
- 3) фталазол, пенициллин

**21. В результате падения вы получили мелкую ссадину на коленке, что по правилам не рекомендуется делать:**

- а) промыть под струёй воды с мылом
- б) продезинфицировать рану
- в) забинтовать рану.

**Тест «Основы комплексной безопасности на природе» 6 класс**

**1. Автономное существование это ...**

- а) изучение флоры фауны за пределами населенного пункта;\
- б) существование человека «один на один» с природой;
- в) существование человека в природе при сложных погодных условиях;
- г) существование человека за пределами своей страны, т.е. за границей.

**2. В целях безопасности во время грозы не следует:**

- а) находиться у высоких деревьев;

- б) находиться в воде;
- в) находиться в густом кустарнике;
- г) приближаться к высотным объектам.

**3. При нарушении правил акклиматизации в горах человеку угрожает:**

- а) обезвоживание;
- б) состояние паники;
- в) кислородное голодание;
- г) инфекционные заболевания.

**4. Водоемы являются опасными:**

- а) весной, при таянии льда;
- б) в любое время года;
- в) зимой, из-за очень низкой температуры воды;
- г) летом, по причине большого скопления людей.

**5. Каким из перечисленных способов следует сушить одежду у костра?**

- а) на «рогатке» над открытым огнем;
- б) на веревках или «рогатках» недалеко от открытого огня;
- в) разложив мокрую одежду на большие поленья костра;
- г) не снимая одежды встать поближе к огню.

**6. Найдите в приведенном ниже списке признаки, по которым можно определить стороны горизонта:**

- а) по направлению течения реки;
- б) по мху на дереве;
- в) по цвету листвы деревьев;
- г) по годичным кольцам на пнях;
- д) по направлению ветра;
- е) по пологой стороне муравейника;
- ж) по таянию снега на склонах оврага;
- з) по расположению камней на скалистых берегах.

**7. Найдите в приведенном ниже списке косвенные признаки, указывающие, что растение (плоды) съедобно?**

- а) небольшая высота растений;
- б) яркая окраска плодов;
- в) множество косточек у основания дерева;
- г) плоды поклеваны птицами;

- д) кора обглодана животными;
- е) плоды растения обнаружены в гнездах.

**8. Укажите признаки недоброкачественной рыбы:**

- а) мутные глаза и неприятный запах;
- б) слипшаяся чешуя;
- в) затверделые плавники;
- г) побелевшие жабры;
- д) легко отделяющаяся чешуя.

**9. Этот инструмент существенно помог знаменитому Робинзону Крузо преодолевать тяжелые условия автономного существования. С помощью этого предмета обреченный мог добывать дрова, пищу, сооружать жилище и даже копать землю. Каждому туристу, отправляющемуся в поход необходимо иметь данное орудие в своем снаряжении. О каком инструменте идет речь?**

**10. Какая задача является главной при подготовке и проведении туристического похода?**

- а) выполнение целей и задач похода.
- б) обеспечение безопасности.
- в) полное прохождение маршрута.

**11. Устройство укрытия от солнца, уменьшение физической активности, экономное расходование воды – все эти меры облегчат наше положение при:**

- а) сильном голоде;
- б) сильной боли;
- в) сильном переутомлении;
- г) сильной жажде

**12. Что такое ориентирование на местности?**

- а) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения
- б) знание направления движения и карту местности.
- в) использование компаса и карты для определения своих координат

**13. Выберите из указанных ниже, экстремальные ситуации в природе:**

- а) резкое изменение природных условий;
- б) смена климатографических условий;
- в) автономное существование в природных условиях;
- г) потеря одним из туристов личного снаряжения.

**14. Что запрещается делать при разведении костра:**

- а) разводить костёр на торфяных болотах;
- б) разводить костёр возле воды;
- в) использовать для костра сухой травой;
- г) оставлять дежурить возле костра меньше 3 человек.

**15. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:**

- а) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;
- в) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

**16. Что составляет основу составляющих здорового образа жизни в подростковом периоде?**

- а) сон.
- б) рациональное питание.
- в) режим дня.
- г) двигательная активность и закаливание.

**17. Гиподинамия это:**

- а) недостаток двигательной активности.
- б) избыток двигательной активности.
- в) неритмичность двигательной активности.
- г) нестабильность двигательной активности.

**18. Как должен располагаться монитор относительно положения ваших глаз**

- а) положение монитора должно соответствовало направлению взгляда.
- б) середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведенной на уровне глаз.
- в) середина экрана монитора должна располагалась ниже горизонтали, проведенной на уровне глаз, на 10—20° ниже

**19. Почему пассивное курение опаснее, чем обычное курение сигареты?**

- а) курильщик сигареты вдыхает профильтрованный дым сигареты, а пассивный курильщик вдыхает не отфильтрованный дым, где в 50 раз больше ядовитых веществ.
- б) обычно заболеванием легких раком больше болеют люди, которые живут рядом с курящим человеком – пассивные курильщики

**20. Среди приведенных названий различных привычек выделите те, которые соответствуют здоровому образу жизни:**

- а) пристрастие к карточным играм

- б) систематическое занятие физической культурой;
- в) неукоснительное выполнение правил личной гигиены;
- г) систематическое уклонение от занятий физической культурой из-за относительно слабого здоровья
- д) злоупотребление сладкой и жирной едой

**21. Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил: (найдите неправильный вариант)**

- а) мыться 2 раза в день теплой водой с туалетным или детским мылом;
- б) по возможности чаще менять белье, носки, чулки, колготки или гольфы;
- в) если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;

**22. Совокупность мероприятий, направленных на предупреждение попадания микробов в рану.**

- а) антисептика;
- б) асептика;
- в) дезинфекция

**23. Болезненное состояние, связанное с общим понижением температуры тела, под воздействием холода – это...**

- а) отморожение;
- б) болевой шок;
- в) переохлаждение;
- г) обморок.

**24. При ожоге третьей степени немедленно вызовите «скорую помощь» и:**

- а) полейте пузыри водой;
- б) дайте пострадавшему большое количество жидкости;
- в) обработайте кожу жиром или зеленкой;

**25. Оказывая первую медицинскую помощь при термическом ожоге, необходимо:(выберите неправильный ответ)**

- а) удалить с поверхности тела источник ожога
- б) в течение 5—10 мин охладить пакетами со льдом (холодной водой) обожженную поверхность;
- в) здоровую кожу вокруг ожога обработать раствором спирта (зеленки, марганцовки) наложить стерильную повязку
- г) при необходимости дать пострадавшему обезболивающее средство
- д) смазать ожог детским кремом
- е) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**26. Восстановите порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему от укуса змеи:**

- а) обработать место укуса дезинфицирующим средством;
- б) доставить пострадавшего в медпункт;
- в) пострадавшему обеспечить покой и горизонтальное положение;
- г) попытаться выдавить из раны несколько капель крови, удаляя еще не всосавшийся яд;
- д) дать пострадавшему обильное питье;
- е) наложить стерильную повязку.

**Тест №1. «Опасные природные явления. Основы безопасности.» 7 класс**

**1. В каких документах определены и изложены правовые и нормативно-технические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности?**

- а) в Законе Российской Федерации «Об охране окружающей природной среды», кадастрах и других нормативных актах;
- б) в Законе Российской Федерации «Об экологической экспертизе» и основах безопасной жизнедеятельности;
- в) в Конституции Российской Федерации, Законе по охране труда и охране природы, ГОСТе, нормах и правилах;
- г) в должностных инструкциях, приказах и распоряжениях.

**2. Какое явление в природе можно считать стихийным бедствием?**

- а) массовая гибель рыбы в водоеме;
- б) сильный град;
- в) авиакатастрофа с человеческими жертвами;
- г) дождь.

**3. Обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения, это:**

- а) экстремальная ситуация;
- б) стихийное бедствие;
- в) чрезвычайная ситуация;
- г) катастрофа.

**4. Основными причинами землетрясений являются:**

- а) волновые колебания в скальных породах;
- б) строительство крупных водохранилищ в зонах тектонических разломов;
- в) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;

г) вулканические проявления в земной коре.

**5. Признаками приближающегося землетрясения могут быть следующие явления:**

- а) резкое изменение погодных условий;
- б) голубоватое свечение внутренней поверхности домов;
- в) самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов;
- г) Выпадение обильных осадков в виде дождя или снега.

**6. Основная причина образования оползней:**

- а) вулканическая деятельность;
- б) сдвиг горных пород;
- в) вода, просочившаяся по трещинам и порам вглубь пород и ведущая там разрушительную работу;
- г) осадки в виде дождя или снега.

**7. Основной причиной крупных обвалов является:**

- а) таяние ледников;
- б) землетрясения;
- в) ураганы;
- г) наводнения.

**8. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:**

- а) воды и атмосферного давления;
- б) атмосферного давления и ветра;
- в) ветра и верхнего слоя земли;
- г) ветра и воды.

**9. Из предлагаемых причин возникновения ураганов назовите одну, без которой пыльная буря невозможна:**

- а) проходящий циклон;
- б) разница температур;
- в) пашня;
- г) сильная засуха.

**10. Проникновение воды в подвалы зданий через канализационную сеть (при сообщении канализации с рекой), по канавам и траншеям, а также из-за значительного подпора грунтовых вод, это:**

- а) затопление;
- б) затор;

в) подтопление;

г) зажор.

**11. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

а) открыть окна и двери нижних этажей;

б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;

**12. Какие меры личной безопасности необходимо соблюдать при нахождении в лесу во время пожара? Выберите ответ:**

а) не следует ничего предпринимать;

б) следует быстро убежать в любом направлении;

в) следует оценить обстановку и выходить в наветренную сторону. перенести на нижние этажи ценные вещи.

**13. Действие, которое совершается вне определённости и в надежде на счастливый исход - это....**

а) риск

б) угроза

в) опасность

г) безопасность

## **Тест № 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 7 класс**

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) регулярные занятия физкультурой

**2. Иммуитет с биологической точки зрения-это...**

а) основа хорошего здоровья каждого человека;

б) способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

в) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

**3. Что такое двигательная активность?**

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) занятие физической культурой и спортом.

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

**4. Что такое личная гигиена?**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**5. Назовите основные двигательные качества?**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**6. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?**

- а) снижение температуры тела;
- б) подъём температуры тела;
- в) озноб, разбитость во всём теле;
- г) головная боль.

**7. Переломы, при которых имеется рана в месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:**

- а) закрытые переломы;
- б) единичные переломы;
- в) множественные переломы;
- г) открытые переломы

**8. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:**

- а) дать обезболивающее средство;
- б) остановить кровотечение;
- в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится;
- г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**9. Определите последовательность оказания первой помощи при закрытых переломах:**

- а) дать обезболивающее средство;
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

**10. Каковы основные признаки наружного кровотечения?**

- а) медленное и тягучее кровотечение;
- б) быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в) сильная боль в повреждённой части тела;
- г) кровь ярко-красного цвета;
- д) кровь темно-красного цвета.

**Как правильно наложить давящую повязку?**

- а) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б) обработать края раны вазелином или кремом;
- в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г) наложить повязку.

**12. При каких условиях можно получить ушиб?**

- а) при ударе по телу тупым предметом.
- б) при падении с небольшой высоты.
- в) при ударе ножом.

**13. Определи последовательность оказания ПМП при ушибах, когда ссадины отсутствуют?**

- а) на место ушиба наложить тугую повязку.
- б) обеспечить покой пострадавшему.
- в) на место ушиба наложить холод.
- г) доставить больного в больницу.

**14. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?**

- а) положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в) произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

