Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск



**Рабочая программа**

**по основам безопасности жизнедеятельности 7 класс**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 1

Количество часов в год: 34

Составитель:

Учитель ОБЖ

первой категории

Смирнов Юрий Афанасьевич

2020- 2021 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание**  |  |
|  | Основные цели и задачи изучения предмета в 7 классе | 3 |
|  | Планируемые результаты освоения учебного предмета основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в 7 классе | 4 |
|  | Содержание учебного предмета основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в 7 классе | 5 |
|  | Тематическое планирование  | 6 |
|  | Календарно-тематическое планирование  | 6 |
|  | Методическое и материально-техническое обеспечение  | 8 |

Рабочая программа для 7 класса отражает один из возможных вариантов реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности». Составлена на основании программы авторского коллектива в составе Смирнова А.Т. и Хренникова Б.О. Структура и содержание рабочей программы соответствуют требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010г.)

**УМК:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 класс: учебник/ Смирнова А.Т., Хренников Б.О., 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012г.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: Комплексная программа. 5-11 классы / Смирнов А.Т., Хренников Б.О. 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012г.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 класс: Поурочные разработки/ Смирнов А.Т. и Хренников Б.О. 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012г.

На изучение предметной области отводится 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Основная **цель**: формирование у обучаемых современного уровня культуры и безопасного поведения в стандартных и нестандартных условиях жизнедеятельности. расширение знаний и формирование умений младших подростков по организации здорового образа жизни, правильного поведения в различных неординарных и чрезвычайных ситуациях.

Основными **задачами** изучения данной предметной области являются:

* осознание необходимости знания правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях;
* воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления;
* формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;

воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета в 7 классе**

***Личностные:***

определять и высказывать самые общие для всех людей правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

самостоятельно определять общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога здорового и безопасного образа жизни.

Средством достижения этих результатов служит организация на уроке парно-групповой работы.

***Метапредметные*:**

Регулятивные УУД:

Самостоятельно определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы).

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Познавательные УУД:

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

перерабатывать полученную информацию: сравнивать и классифицировать;

преобразовывать информацию из одной формы в другую, находить и формулировать решение задачи безопасности с помощью простейших схематических рисунков, схем, таблиц.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета

Коммуникативные УУД:

доносить свою позицию до других: оформлять ее в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

***Предметные:***

1-й уровень (необходимый)

**Ученик должен знать:**

телефоны экстренных служб;

классификацию опасных природных явлений;

как подготовиться к опасному природному явлению;

как вести себя во время и после опасного природного явления;

зоны повышенной опасности;

практические действия во время и после опасного природного явления;

опасные природные явления характерные для региона проживания;

правила поведения на улице, общественных местах;

обязанности пешехода и других участников дорожного движения;

способы тушения пожара;

способы вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность;

особенности поведения, отличительные признаки террориста;

способы вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность;

вредные привычки, уметь объяснить как они влияют на организм человека;

что следует понимать под понятием психологическая уравновешенность;

какие качества необходимы человеку для дружбы;

способы преодоления стрессовых ситуаций;

последовательность общих правил оказания первой доврачебной помощи;

правовые основы антитеррористической и противопожарной безопасности, ответственность за телефонный терроризм.

2-й уровень (программный)

**Ученик должен уметь:**

действовать в условиях пожарной тревоги, в условиях экстремальной ситуации, в ситуации террористической акции или других опасных чрезвычайных ситуациях;

действовать в условиях опасных природных явлений и стихийных бедствий;

управлять собственными эмоциями;

преодолевать стрессовые ситуации;

оказать первую помощь и самопомощь при ушибах и переломах;

объяснить как влияют вредные привычки на организм человека;

объяснить необходимую сущность занятия физкультурой и спортом.

Приобретенные знания и умения учащиеся должны использовать в практической деятельности и повседневной жизни для:

ведения здорового образа жизни;

действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;

соблюдение мер безопасности поведения на водоемах в любое время года;

соблюдение мер профилактики инфекционных заболеваний;

умению оказать первую доврачебную помощь;

умению противостоять стрессовым ситуациям.

**Обучающийся научится*:***

действовать в условиях пожарной тревоги, в условиях экстремальной ситуации, в ситуации террористической акции или других опасных чрезвычайных ситуациях;

действовать в условиях опасных природных явлений и стихийных бедствий;

объяснить как влияют вредные привычки на организм человека;

объяснить необходимую сущность занятия физкультурой и спортом.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

научиться управлять собственными эмоциями;

преодолевать стрессовые ситуации;

оказать первую помощь и самопомощь при ушибах и переломах;

**Содержание учебного предмета(34 часа)**

**Модуль-I Основы безопасности личности, общества и государства.** Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Модуль включает в себя два раздела.

Запланировано 27 часов.

**Раздел -I Основы комплексной безопасности.**23 часа.

Тема 1.Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.3 часа.

Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия. 6 часов.

Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия. 3 часа.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. 6 часов.

Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения. 4 часа.

**Раздел-III Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ.**3 часа.

Тема 10. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. 3 часа.

**Модуль-II Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь. Модуль включает в себя два раздела.

Запланировано 8 часов.

**Раздел -IV Основы здорового образа жизни.**3 часа.

Тема 11. Здоровый образ жизни и его значение для гармонического человека. 3 часа.

Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье. 2часа.

**Раздел-V Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**5 часов.

Тема 15. Первая помощь при неотложных состояниях. 5 часов.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов на изучение |
|  | **Основы безопасности личности, общества и государства**  | **26** |
| 1. 1
 | Основы комплексной безопасности. | 23 |
| 1. 2
 | Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ. | 3 |
|  | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** | **8** |
| 1. 3
 | Основы здорового образа жизни. | 3 |
| 1. 4
 | Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи | 5 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата |
| Планируемая | Фактически |
|   | **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества, государства.** |   |   |
|   | **Раздел 1. Основы комплексной безопасности.** |   |   |
|   | **Тема 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.** |   |   |
| 1 | Введение в предмет. Основные требования ПДД. Инструктаж по мерам безопасности. | 02.09-06.09 |  |
| 2 | Различные природные явления.  | 09.09-13.09 |  |
| 3 | Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. | 16.09-20.09 |  |
| 4 | Общая характеристика опасных природных явлений. | 23.09-27.09 |  |
|   | **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** |   |  |
|   | **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**  |   |  |
|   | **Тема 15. Первая помощь при неотложных состояниях.** |   |  |
| 5 | Общие правила оказания первой помощи при ДТП. | 30.09-04.10 |  |
| 6 | Оказание первой помощи при наружном кровотечении. | 07.10-11.10 |  |
| 7 | Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего. | 14.10-18.10 |  |
| 8 | Оказание первой помощи при наружном кровотечении. | 21.10-25.10 |  |
| 9 | Оказание первой помощи при ушибах и переломах пострадавшим в ДТП. ПДД велосипедистам. | 04.11-08.11 |  |
|   | **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества, государства.** |   |  |
|   | **Раздел 1. Основы комплексной безопасности.** |   |  |
|   | **Тема 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия.** |   |  |
| 10 | Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и возможные последствия . | 11.11-15.11 |  |
| 11 | Защита населения от последствий землетрясений. | 18.11-22.11 |  |
| 12 | Правила безопасного поведения населения при землетрясении. | 25.11- 29.12 |  |
| 13 | Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов. | 02.12-06.12 |  |
| 14 | Последствия извержения вулканов. Защита населения. | 09.12-13.12 |  |
| 15 | Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. | 16.12-20.12 |  |
|   | **Тема 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия.** |   |  |
| 16 | Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. | 23.12-27.12 |  |
| 17 | Защита населения от последствий ураганов и бурь |  13.01-17.01 |  |
| 18 | Смерчи. | 20.01-24.01 |  |
|   | **Тема 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения.** |  |  |
| 19 | Наводнения. Виды наводнений и их причины. | 27.01-31.01 |  |
| 20 | Виды наводнений. | 03.02-07.02 |  |
| 21 | Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. | 10.02-14.02 |  |
| 22 | Сели и их характеристика. Защита населения. | 17.02-21.02 |  |
| 23 | Цунами и их характеристика. Защита населения. | 24.02-28.02 |  |
| 24 | Снежные лавины. Защита населения. | 03.03-07.03 |  |
|   | **Тема 5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения.** |  |  |
| 25 | Лесные и торфяные пожары и их характеристика. | 10.03-14.03 |  |
| 26 | Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения. | 17.03-21.03 |  |
| 27 | Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. | 30.03-04.04 |  |
| 28 | Эпизоотии и эпифитотии | 07.04-11.04 |  |
|   | **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.** |   |  |
|   | **Тема 10. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.** |   |  |
| 29 | Терроризм и экстремизм, классификация и современный облик. | 14.04-18.04 |  |
| 30 | Факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. | 21.04-25.04 |  |
| 31 | Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения. | 28.04-02.05 |  |
|   | **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** |  |  |
|   | **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.** |  |  |
|   | **Тема 11. Здоровый образ жизни и его значение для гармонического человека**. |   |  |
| 32 | Психологическая уравновешенность. | 05.05-09.05 |  |
| 33 | Стресс и его влияние на человека. | 12.05-16.05 |   |
| 34 | Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. | 19.05-23.05 |   |
|   | Всего часов  | 34 |   |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование модуля | Состав и предназначение оборудования,входящего в модуль | Количественный состав автоматизированного рабочего места |
| педагога | обучаю-щихся |
| 1 | ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ |
| Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК) | Компьютер SAMSUNG (системный блок,  | 1 шт |  |
| монитор, клавиатура) | 1 шт |  |
| Акустическая система IHOO МТВ5-1 | 1 шт |  |
| Проекционная установка BENQ | 1 шт |  |
| Интерактивная доска Sereen Media | 1 шт |  |
| Многофункциональное устройство PanasonicKX-MB2000 | 1 шт |  |
| 2 | **МАКЕТЫ КАБИНЕТА**  |
| ГОЧС | Фильтрующий противогаз (в разрезе) | 1 шт |  |
| Средства защиты органов дыхания прортивогаз | 20 шт |  |
| 3. | ВИДЕОТЕКА КАБИНЕТА |
| ГОЧС | POJAR DIVX ПОЖАР Владивосток | 97,2 МБ |  |
| 01-СЛУЖБА СПАСЕНИЯ пожар | 97,8 МБ |  |
| ПОЖАР В ШКОЛЕ | 186 МБ |  |
| Детская шалость с огнем  | 60,8 МБ |  |
| Детская шалость с огнем | 9,50 МБ |  |
| Елочные украшения | 1,77 МБ |  |
| Лесной пожар | 2,60 МБ |  |
| Меры безопасности в новогодние праздники | 90,2 МБ |  |
| ОГНЕТУШИТЕЛЬ как им пользоваться УРОК 40.00 | 29,1 МБ |  |
| Огонь | 320 МБ |  |
| Опасные забавы | 1,91 МБ |  |
| Пожар в доме 00.20 | 1,10 МБ |  |
| Пожар в доме 00.40 | 2,61 МБ |  |
| Пожарная эвакуация | 40,3 МБ |  |
| Правила пользования электричеством | 73,8 МБ |  |
| При пожаре 06.06 | 70,9 МБ |  |
| Профессия пожарный | 1,08 МБ |  |
| Сборник фильмов по противопожарной безопасности | 334 МБ |  |
| ГО и ЧС Защита населения от ЧС | 763 МБ |  |
| ГО и ЧС | 423 МБ |  |
| Забота о бушующем | 75,8 МБ |  |
| Защита населения от ЧС | 763 МБ |  |
| Культура безопасности | 11,0 МБ |  |
| Основные причины техногенных аварии | 6,69 МБ |  |
| При землетрясении | 2,71 М |  |
| Системы оповещения ГО | 22,9 МБ |  |
| КРИМИНАЛ И БЫТ | Сам себе МЧС | 1,28 ГБ |  |
| Правила поведения с собаками | 65,0 МБ |  |
| Криминальные ситуации | 47,0 МБ |  |
| Криминальные ситуации  | 2,66 МБ |  |
| Правила поведения детей в быту 04.36 | 53,7 МБ |  |
| Правила безопасности на природе 4.36 | 71,9 МБ |  |
| Опасное сэлфи. 05.00 | 85,1 МБ |  |
| АНТИТЕРРОР | Вас похитили | 42,8 МБ |  |
| История ТЕРРОРИЗМА в России | 85,1 МБ |  |
| Мина в огороде. Вы заложник. В перестрелке на улице. Бомба. 14 минут | 653 МБ |  |
| Обвиняется терроризм Школа ВЫЖИВАНИЯ 27.00 | 87,7 МБ |  |
| Терроризм 18.54 | 60,6 МБ |  |
| Терроризм без маски-1 031.50 | 101 МБ |  |
| Терроризм без маски-2 37.00 | 120 МБ |  |
| Терроризм без маски-3 45.37 | 147 МБ |  |
| Терроризм Что такое 19.00 | 61,1 МБ |  |
| Иду на взрыв 19 .00 | 196 МБ |  |
| ГИБДД | VTS\_07\_1 ДОРОЖНАЯ СКАЗКА | 109 МБ |  |
| БДД ВНИМАНИЕ-ДЕТИ 12минут | 500 МБ |  |
| Туфелька. 07.00 |  |  |
| VTS\_14\_1 ПЕРЕХОД УЛИЦЫ | 11,6 МБ |  |
| VTS\_15\_1 СИГНАЛЫ АВТОТРАНСПОРТА | 19,3 МБ |  |
| на родительское собрание по скутерам 4 рота | 36,9 МБ |  |
| Поведение на дороге | 2,75 МБ |  |
| Правила безопасности в городе 6.00 | 70,8 МБ |  |
| Фильм скутера | 53,7 МБ |  |
| ЛЕД И ВОДА | На воде | 183 МБ |  |
| На льду | 2,34 МБ |  |
| Опасность на льду 09.00 | 64,8 МБ |  |
| Урок 14 Опасность на льду 09.00 | 64,8 МБ |  |
| Урок 14. Меры безопасности льду | 62,0 МБ |  |
| Урок 14. На льду 00.32 | 2,34 МБ |  |
| ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ |  |  |
| КЛИНИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ | 17,0 МБ |  |
| ОЖОГИ.VOB | 15,6 МБ |  |
| Оказание первой доврачебной помощи | 783 МБ |  |
| Шутка. Мистер Bean.mpg | 78,1 МБ |  |
| Укусы животных и насекомых | 323 МБ |  |
| Урок 13. Приемы реанимации 9 класс, 11 класс | 793 МБ |  |
| При утоплении | 378 МБ |  |
| При утоплении 2 | 266 МБ |  |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ |  |  |
| Урок 14, 15. Конвейер смерти. Никотин | 531 МБ |  |
| ТРАНСПОРТ | Безопасность на дороге | 401 КБ |  |
| Железнодорожный транспорт жд | 397 МБ |  |
| **Итого:** | 48,2 ГБ |  |
| 4. | **БИБЛИОТЕКА КАБИНЕТА** |
| Законодательные документы | Конституция Российской Федерации |  |  |
|  «Об образовании», «О противодействии терроризму». |  | 1 |
| Текст военной присяги |  | 2 |
| Концепция национальной безопасности Российской  |  | 1 |
| Правила дорожного движения РФ. |  | 2 |
| Выписки из УК РФ |  | 1 |
| Семейный кодекс Российской Федерации |  | 1 |
| Методические пособия | Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки 5-6 классы. — М.: Просвещение, 2012. |  |  |
| Шевченко Г. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные планы 5 класс. — Волгоград.: Учитель, 2012. |  |  |
| Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник ситуативных задач 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| Жучков А.В. Основы поведения и меры безопасности людей на воде. Подольск,1996 |  |  |
| Дидактический материал | Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль 5-6 классы. — М.: Просвещение, 2010. |  |  |
| В.А.Шкенев Поурочные разработки 10 класс по учебнику Основы безопасности жизнедеятельности Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Волгоград.: Учитель, 2012. |  |  |
| Разработки уроков 5,6,7,8,10,11 классов План урока (MicrosoftWord), Презентация урока (Microsoft PowerPoint). |  |  |
| Учебные пособия | Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 5 кл. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2007. |  |  |
| А.Л.Рыбин, М.В.Маслов Дорожное движение. Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. 5-9 классы. Просвещение, 2008. |  |  |
| А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений Просвещение, 2008. |  |  |
| Дополнительная литература | Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000. |  |  |
| И. Журавлев, А. Шлыков Личная безопасность. — Смоленск.: Русич, 1997. |  |  |
| Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – ЭКСМО-ПРЕСС, М. 1999. |  |  |
| Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – ЭКСМО-ПРЕСС, М. 200. |  |  |
| Советская военная энциклопедия. Воениздат, М. 1976. |  |  |
| Н.В. Надеев. Книга охотника. Зап-СибИздат, 1956. |  |  |
| Наука выживать Учебное пособие содружества ветеранов специальных подразделений. М.2010. |  |  |
| Безопасности России. Правовые, социально-экономические и научно-технические аспекты. –Знание, М.1999. |  |  |
| Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М.: Мир,1997. |  |  |
| Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.:Норинт, 1997. |  |  |
| 5  | **ПЛАКАТЫ КАБИНЕТА** |
| Военно-патриотическое направление | Флаг, герб, гимн РФ | 1 |  |
| Портреты воинских начальников России | 8 |  |
| Военная подготовка | Дни воинской славы РФ | 1 |  |
| Вооруженные Силы РФ(структура) | 1 |  |
| Гражданская оборона | Уголок по гражданской обороне | 1 |  |
| Средства коллективной защиты |  |  |
| Средства индивидуальной защиты |  |  |
| Порядок и правила эвакуации |  |  |
| Пожарная безопасность | Пожарная безопасность | 2 |  |
| Безопасность дорожного движения | Безопасность дорожного движения | 1 |  |
| Безопасность поведения и на воде | Безопасность поведения и на воде | 1 |  |
| Антитеррористическая безопасность | Терроризм- угроза миру | 1 |  |
| Школа выживания | Первая помощь. Оказание взаимопомощи. |  |  |
| Первая помощь. Оказание самопомощи. |  |  |
| Способы разведения костров и их типы | 1 |  |
| Оборудование укрытий. Экипировка | 1 |  |
| Ориентирование на местности | Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Изображение рельефа местности | 1 |  |
| Здоровый образ жизни  | Здоровый образ жизни | 1 |  |