

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-  
интернат»(ГКОУ РО Матвеево - Курганская  
школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
«26» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
«28»августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы-интерната  
В.В. Зинченко

**Адаптированная образовательная рабочая  
программа (вариант 1)  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**5А класс**

**Разработала: Ковдря О.И.**

**2024-2025 год.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная программа составлена на основе учебного плана 5 класса ГКОУ РО Матвеево - Курганской школы-интерната на 2024/2025 учебный год.

Формирование культуры безопасной жизнедеятельности в детском возрасте - важнейшая составная часть процесса формирования общей культуры.

Занятия по «ОБЖ» посвящены одной из главных проблем - формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности, приобретению ими знаний и практических умений, способствующих сохранению здоровья и жизни в неблагоприятных и чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни условиях, а также при оказании помощи пострадавшим.

Программа предназначена для обеспечения подготовки учащихся по правилам дорожного движения, пожарной безопасности и безопасности в природе на ступени начального образования с учётом перспектив развития содержания образования в области безопасности жизнедеятельности.

**Цель курса** – создание условий для воспитания у обучающихся ответственного отношения к личной и общественной безопасности и формирование у них опыта безопасной жизнедеятельности.

### **Задачи курса:**

- обучать учащихся умению распознавать и оценивать опасности окружающей среды;
- раскрывать систему знаний об опасностях различного происхождения, мерах по их предотвращению, ликвидации их последствий;

- прививать учащимся навыки защиты и самозащиты, помощи и взаимопомощи в ситуациях, опасных для их физического, психологического здоровья и жизни;
- формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- воспитывать культуру безопасности, ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности;
- развитие духовных качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в опасных ситуациях жизнедеятельности.

Программа построена с учётом уровня подготовки и общего развития учащихся и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребенок может оказаться дома, на дороге, на улице, в школе, в природных условиях.

**Ценностными ориентирами** содержания данного курса являются:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о правилах поведения в среде обитания, на дорогах и в транспорте;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

**Планируемые результаты освоения учебного курса:**

**Личностные результаты:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищённость жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Мета предметные результаты:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать опасные ситуации;
- выявлять причины опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- определять цели и задачи по безопасному поведению;
- формировать умения воспринимать и перерабатывать информацию.

### **Предметные результаты:**

- умение применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения, вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реальной обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение анализировать явления и события природного криминогенного и социального характера, выявлять причины возникновения;
- проектировать модели личного безопасного поведения;
- формирование и развитие устойчивых привычек дисциплинированного, осторожного и безопасного поведения на улицах, дорогах и в транспорте; познавательных и психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

понимание, осмысление и осознание опасных и безопасных действий на улицах и дорогах, в транспорте; способность самостоятельно их анализировать и оценивать;

самоконтроль, само регуляцию и самоорганизацию право послушного и безопасного поведения на улицах, дорогах и в транспорте.

### **Обучающиеся должны знать и научиться:**

- правила безопасного поведения на улицах и дорогах;
- правила пожарной безопасности и поведения при пожарах;

- о возможных аварийных ситуациях в жилище (образовательном учреждении), причинах их возникновения и правилах поведения;

- о возможных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данного района, способах оповещения о них и правилах безопасного поведения;

- основные правила поведения в повседневной жизни дома, на улице, в школе и во время занятий спортом с целью предупреждения травматизма;

**владеть навыками:**

- безопасного поведения на дорогах;

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой);

- действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;

- соблюдение мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;

- пользования бытовыми приборами и инструментами;

- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Основными принципами программы являются:

- Системность;
- Доступность;
- Целостность;
- Рефлексивность;
- Сотворчество;

- Принцип возрастного соответствия;
- Системность содержания обеспечивается логикой построения учебного материала.
- Целостность содержания - учитывать знания и интересы учащихся, полученные в ходе обучения.
- Доступность осуществляется подбором упражнений и заданий в зависимости от подготовленности детей (т.е. работа ведётся в зоне «ближайшего развития»).
- Рефлексивность заключается в обязательном разъяснении значения для развития и здоровья детей каждого упражнения и задания.
- Принцип сотворчества предусматривает выполнение упражнений и заданий учащимися вместе с учителем, родителями и друг с другом.
- Принцип возрастного соответствия означает, что профилактика должна соответствовать возрастным возможностям и особенностям развития детей.

### **Содержание курса**

Содержание программы по «Основам безопасности жизнедеятельности» включает следующие разделы: «Основы комплексной безопасности», «Безопасность в быту», «Безопасность на транспорте », «Безопасность в общественных местах», « Здоровье и как его сохранить», «Безопасность в социуме», «Безопасность в информационном пространстве», «Основы противодействия экстремизму и терроризму», «Безопасность в природной среде».

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	«Основы комплексной безопасности»	6
2	«Безопасность в быту»	5
3	«Безопасность на дорогах»,	6
4	«Безопасность в общественных местах»	4
5	«Здоровье и как его сохранить»	4
7	«Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»	3
8	«Основы противодействия экстремизму и терроризму»	3
9	«Безопасность в природной среде»	1
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>

## Календарно-тематическое планирование по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Основное содержание
	<b>І четверть</b>	<b>8</b>		
	<b>«Основы комплексной безопасности»</b>			
1	Цель и основные понятия предмета ОБЖ	1	06.09	Объясняют цель и задачи предмета ОБЖ, его ключевые понятия. Характеризуют значение предмета ОБЖ для человека. Раскрывают смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск», «культура безопасности жизнедеятельности». Классифицируют и характеризуют источники и факторы опасности. Раскрывают и обосновывают общие принципы безопасного поведения. Моделируют реальные ситуации и решают ситуационные задачи.
2	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях	1	13.09	Объясняют сходство и различия опасной, экстремальной и чрезвычайной ситуаций. Характеризуют уровни взаимодействия человека и окружающей среды. Объясняют механизм перерастания повседневной ситуации в чрезвычайную ситуацию. Приводят примеры различных угроз безопасности и характеризуют их.
3	Человек, среда его	1	20.09.	Возможные опасные и аварийные

	обитания, безопасность человека			ситуации
4	Опасные ситуации техногенного характера	1	27.09.	Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
5	Опасные ситуации природного характера	1	04.10	Общие понятия о чрезвычайных ситуациях природного характера.
6	Опасные ситуации социального характера	1	11.10.	Возможные опасные и аварийные ситуации
	<b>«Безопасность в быту»</b>	<b>5</b>		
7	Основные опасности в быту. Предупреждение бытовых отравлений.	1	18.10	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.
8	Предупреждение бытовых травм	1	25.10.	Бытовые травмы и правила их предупреждения. Приёмы и правила оказания первой помощи. Правила комплектования и хранения домашней аптечки.
9	Безопасная эксплуатация бытовых приборов		25.10.	Правила обращения с газовыми и электрическими приборами.
<b>2 четверть - 8 часов</b>				
10	Пожарная безопасность в быту	1	8.11	Пожар и факторы его развития. Условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи. Первичные средства пожаротушения.

11	Предупреждение ситуаций криминального характера	1	15.11.	Ситуации криминального характера, правила поведения с малознакомыми людьми. Меры по предотвращению проникновения злоумышленников в дом, правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних.
	<b>Безопасность на дорогах</b>	<b>6</b>		
12	Безопасность на транспорте	1	22.11	Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия.
13	Правила дорожного движения	1	29.11	Правила дорожного движения и их значение. Условия обеспечения безопасности участников дорожного движения.
14	Безопасность пешехода	1	06.12.	Правила дорожного движения и дорожные знаки для пешеходов.
15	Безопасность пассажира	1	13.12.	Правила дорожного движения для пассажиров. Обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств. Ремень безопасности и правила его применения. Порядок действий пассажиров в маршрутных транспортных средствах, в том числе вызванных террористическим актом. Правила поведения пассажира мотоцикла.
16	Безопасность водителя	1	20.12.	Правила дорожного движения для водителя велосипеда и иных индивидуальных средств передвижения

				(электро самокаты, самокаты героскутеры и т.д ). Дорожные знаки для водителя велосипеда, сигналы велосипедиста. Правила подготовки велосипеда к пользованию.
17	Безопасные действия при дорожно-транспортных происшествиях	1	27.12.	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.
<b>3 четверть- 10 часов</b>				
	<b>«Безопасность в общественных местах»</b>	<b>4</b>		
18	Основные опасности в общественных местах	1	17.01.	Общественные места и их характеристики, потенциальные источники опасности в общественных местах. Правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними.
19	Безопасные действия при возникновении массовых беспорядков	1	24.01	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.
20	Пожарная безопасность в общественных местах	1	31.01	Порядок действий при обнаружении угрозы возникновения пожара. Порядок действий при эвакуации из общественных мест и зданий.
21	Безопасные действия в ситуациях криминогенного и	1	07.02	Опасности криминогенного и антиобщественного характера в общественных местах, порядок действий

	антиобщественного характера			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.
	<b>« Здоровье и как его сохранить»</b>	<b>4</b>		
22	О здоровом образе жизни	1	14.02.	Смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека. Факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек. Элементы здорового образа жизни, ответственность за сохранения здоровья.
23	Предупреждение и защита от инфекционных заболеваний	1	21.02.	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.
24	Предупреждение и защита от неинфекционных заболеваний	2	28.02 07.03	Понятие «неинфекционные заболевания» и их классификация, факторы риска неинфекционных заболеваний. Меры

				профилактики неинфекционных заболеваний и защиты от них. Диспансеризация и её задачи.
25	Факторы, разрушающие здоровье.	2	14.03. 21.03	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.
<b>4 четверть - 6 часов</b>				
	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>3</b>		
26	Первая медицинская помощь при различных видах повреждений.	1	4.04.	Понятие «Первая медицинская помощь», виды помощи.
27	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах.	1	11.04.	Основные приемы оказания медицинской помощи.
28	Первая медицинская помощь при отравлениях.	1	18.04.	
	<b>«Основы противодействия экстремизму и терроризму»</b>	<b>3</b>		
29	Общественно-государственная система противодействия экстремизму и терроризму	1	25.04	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.

30	Безопасные действия при угрозе теракта	1	16.05	Признаки вовлечения в террористическую деятельность, правила антитеррористического поведения. Признаки угроз и подготовки различных форм терактов, порядок действий при их обнаружении.
31	Безопасные действия при совершении теракта	1	23.05	Правила безопасного поведения в условиях совершения теракта. Порядок действий при совершении теракта.
	<b>«Безопасность в природной среде»</b>	<b>1</b>		
32	Правила безопасного поведения на природе. Пожарная безопасность в природной среде.		23.05	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. Природные пожары, их виды и опасности, факторы и причины их возникновения. Порядок действий при нахождении в зоне природного пожара.
<b>Итого 32 часа</b>				